



PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

ВСЕЛЕННАЯ КАРТИНКИ

Детский юмористический журнал № 3, 1996 год



Художник Александр Соколов

Виктор Лукин

БУЛАВКА

Есть у булавки головка,
Но без волос, увы!
Есть у чайника носик, однако нет головы.
Есть ушко у иголки, да только не слышит оно.
Есть язычок у туфель, но туфли молчат всё равно.
Есть у дороги ямки, но нет подбородка и щёк.
Есть у горы подножье, но что-то не видно ног.
Есть у рябины кисти, но нет у бедняжки рук.
Белым глазком картошка, не видя, глядит вокруг.
Ключ серебрится в чаще, к которому нет замка.
По полю, ног не имея, лениво бежит река.
Есть у расчёски зубы, но есть не может она.
За месяцем месяц проходит, а не за луной луна.
Есть рукава у потока, хоть поток не одет.
Папку носят под мышкой, а под кошкою — нет.





Найдите на рисунке
разные предметы
с одинаковым
названием

Рисовал
В. Зинченко

Леонид Каминский

Храбрый Цыплёнок

Рисунок автора



Одна женщина купила в магазине десяток яиц. Она выложила яйца в миску, оставила её в кухне, а сама пошла в другую комнату.

Вдруг одно яйцо зашевелилось, треснуло, и оттуда выскочил маленький жёлтый Цыплёнок. Он отряхнулся, с любопытством посмотрел по сторонам, а потом осторожно вышел из миски и стал прогуливаться по белому кухонному столу.

Вот, откуда ни возьмись, появился рыжий Кот Василий. Он увидел Цыплёнка, вспрыгнул на стол и стал к нему подбираться.

Но не тут-то было: Цыплёнок воинственно растопырил крылышки, а потом так клюнул Кота в нос, что Василий чуть со стола не свалился.

— Ишь ты, — обиженно сказал Кот Василий, — такой маленький, а уже такой храбрый!

— Да, — ответил Цыплёнок, — я не из робкого десятка!

стихи и музыка
Тима Собакина

Песни Бегемотов

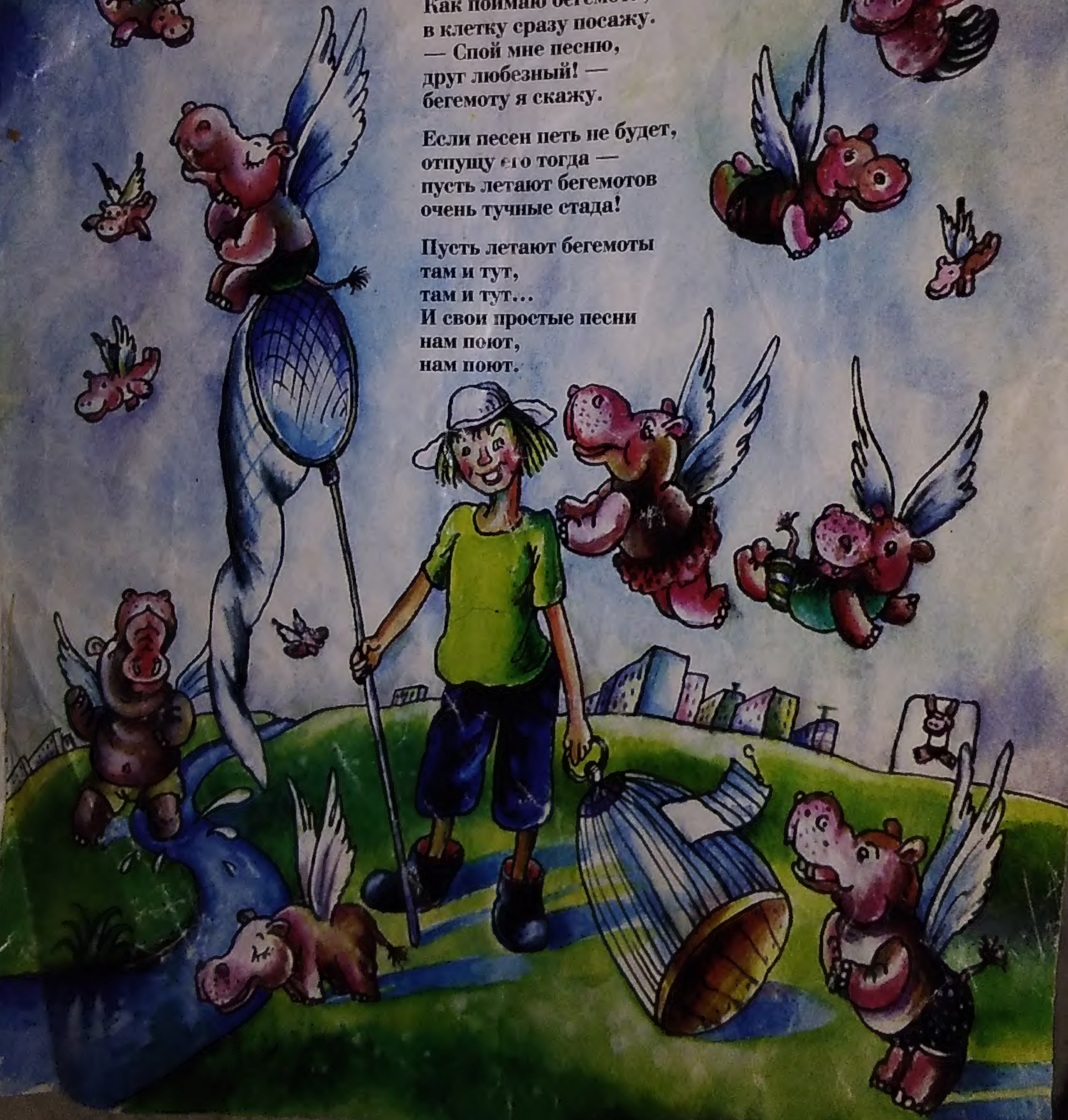
худ.
Л. Соколов

Вот летают бегемоты
над журчащим ручейком.
Я бегу,
обутый в боты,
с фиолетовым сачком.

Как поймаю бегемота,
в клетку сразу посажу.
— Спой мне песню,
друг любезный! —
бегемоту я скажу.

Если песен петь не будет,
отпущу его тогда —
пусть летают бегемотов
очень тучные стада!

Пусть летают бегемоты
там и тут,
там и тут...
И свои простые песни
нам поют,
нам поют.





Михаил Бартенов

Гороскоп-чик

Знак «Рыбы»

20 февраля - 20 марта

Знаете, кто будет в 2000 году Президентом?

— Незнайка. Если, конечно, захочет. Если, конечно, палец о палец ударит для этого. А знаете, почему? Потому что Незнайка родился под знаком «РЫБЫ». А всех РЫБ природа так щедро наградила разными способностями, что потом сама испугалась. А потом подумала и наградила всех одним недостатком. Всего одним, но зато таким, что если его не победить — то любые способности увянут, не успев расцвести. Недостаток этот называется ЛЕНЬ.

Среди настоящих рыб есть много разных пород — есть килька, треска, хек, есть даже макрорус. А среди людей-РЫБ есть только две породы — те, которые плывут по течению, и те, кто плывёт против.

По течению плывут, конечно, ленивые. Лежат на диванах, сидят в креслах-качалках и ждут, когда их течение вынесет в какое-нибудь такое место, где они себя во всей красе показать смогут. А течение чаще всего заносит в болото, в тину. Пожалуй, ста, красуйся среди лягушек!

Те же из РЫБ, кто поборол лень, кто научился плыть против течения, кто любит преодолевать препятствия, — в жизни многого добьются.

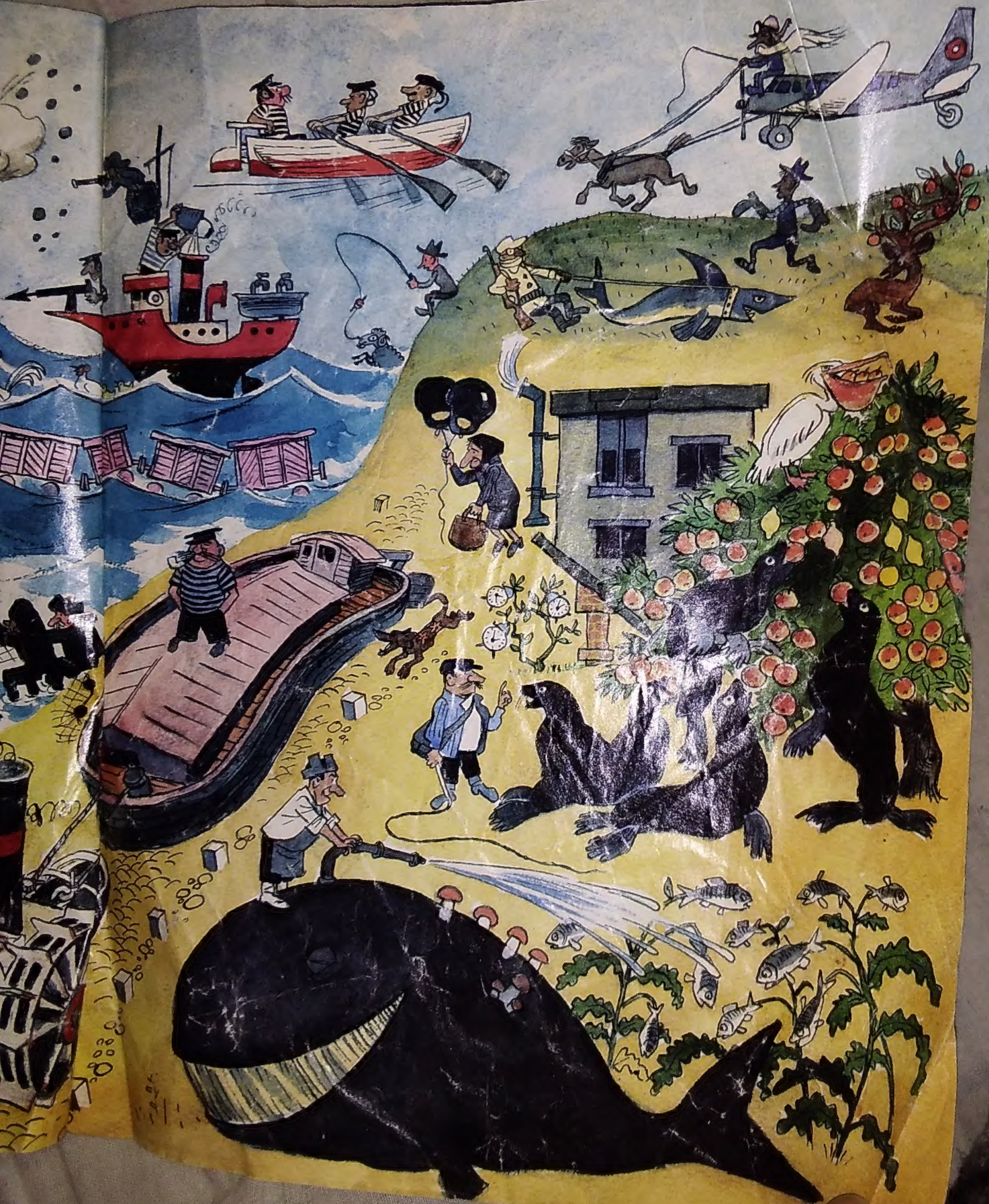
И мы, поздравляя всех РЫБ с днём рождения, желаем им поскорее научиться плавать. Сначала просто плавать, в бассейне, а потом против течения.

А Незнайке желаем обязательно кем-нибудь стать в ближайшее время: если уж не Президентом, то мэром Солнечного города.





ЗАГАДОЧНАЯ КАРТИНКА
Внимательно посмотри на этот рисунок и найди все ошибки, которые сделал художник Евгений Ведерников.





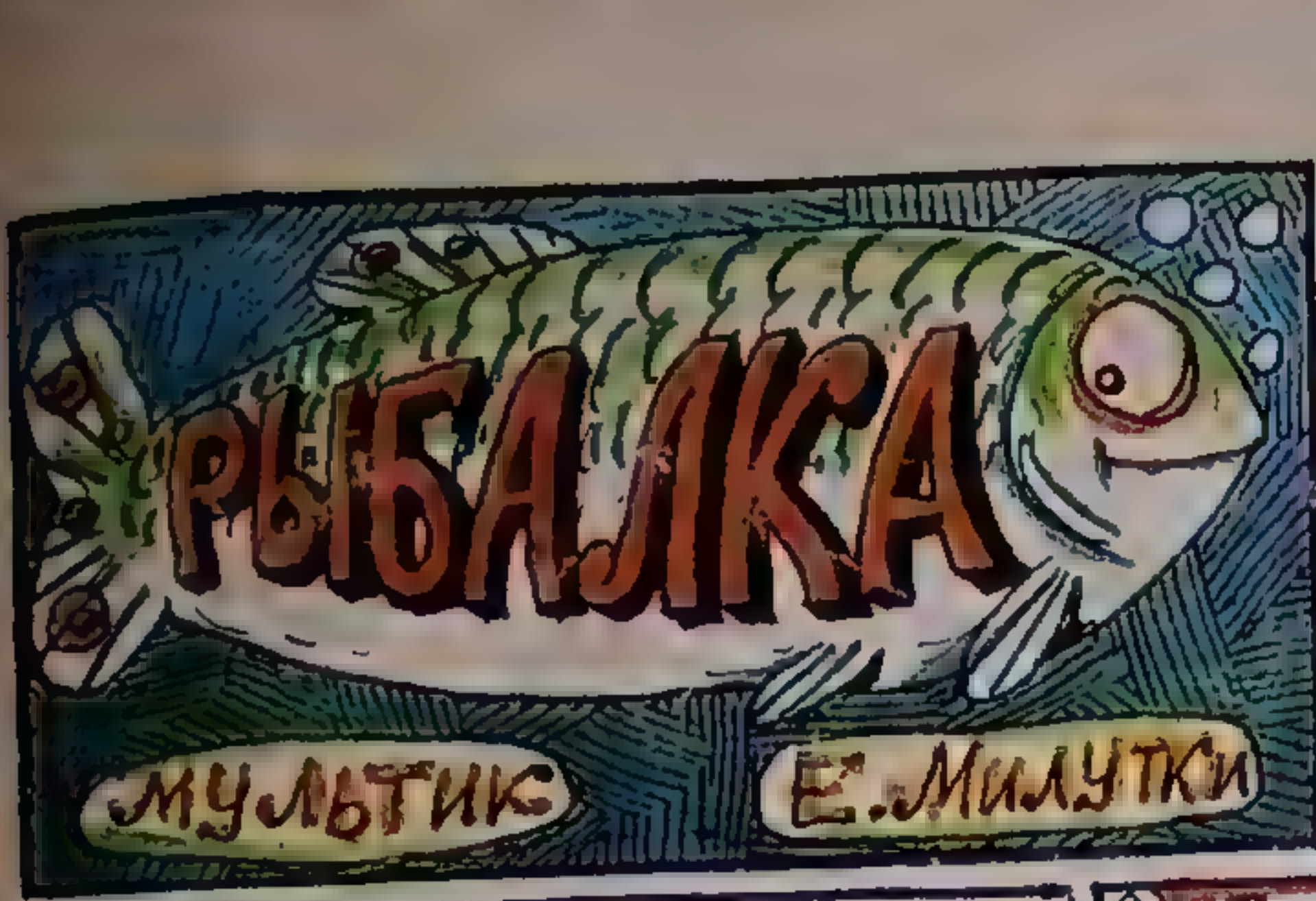
Елена Благишина

ПЕСЕНКА БЕЗ КОНЦА

Ай-люли, ай-люли,
Гости к Дашеньке пришли!
Петушок — в сапожках,
Курочка — в серёжках,
Селезень — в кафтане,
Утка — в сарафане!
Котик — в новой свитке,
Кошечка — в накидке,

С перетеньком на лапке...
А собака — в шапке.
Все по лавкам сели,
Сели и запели:
— Ай-люли, ай-люли,
Гости к Дашеньке пришли...

И опять всё сначала.



ДАЖЕ
НАМ НЕ УДАЛОСЬ
ЗНАЮ, ЧТО ЗА РЫБУ
ВЫТАЩИТЬ !!!

СМОТРИТЕ,
КОЛЛЕГА,
ВЕСЁЛЫЕ
ЧЕЛОВЕЧКИ
ПОЙМАЛИ
КАКУЮ-ТО
РЫБИНУ!

ДА ЭТО
ПОДЛОДКА
НАШЕГО
НИИ ПО
ЭКОЛОГИИ!

ДЕРЖИТЕСЬ,
Я ИДУ!

У МЕНЯ ЕСТЬ ТРИ ЖЕЛАНИЯ -
НЕТУ РЫБКИ ЗОЛОТОЙ!

ЭТИ РЫБЫ НЕ ДЛЯ ЖАРКИ.
ОНИ, СКОРЕЕ ВСЕГО, МНЕ
В ХОЗЯЙСТВЕ СПОДЯТСЯ...

ТС-С
У МЕНЯ
КАЧЕ

ЧЕГО ТЕ
НАДО
ПЕТРУШ

ИНТЕРЕСНО, А
ПТИЦЫ ЗДЕСЬ ВОДЯТСЯ?

А НУ, ГДЕ ТУТ САМАЯ БОЛЬШАЯ
РЫБА-КИТ? СЕЙЧАС Я ЕЁ ГЛУШИТЬ
БУДУ!

ТОЛЬКО ПОПРОБУЙ, ОКОЯННЫЙ!
Я ТЕБЯ САМОГО ТАК ГЛУШАЮ,
ЧТО НЕ ОБРАДУЕШЬСЯ!

ХОЧЕШЬ РЫБКИ?

Тс-с-с!
У МЕНЯ
КЛЮЕТ!

ОГО, РЫБОЙ ПАХНЕТ!

СЛЕПО

ГДЕ ВСЕ-
ТАМ И Я!

ОЙ, СКОЛЬКО НАРОДУ
НАБЕЖАЛО! КТО ЭТО ?!

А ЭТО УЖ
ПУСТЬ НАШИ
ЮНЫЕ ЧИТАТЕЛИ
ОТГАДАЮТ САМИ,
КТО ЭТИ ГЕРОИ?

О ТЕ
ДО
УШ

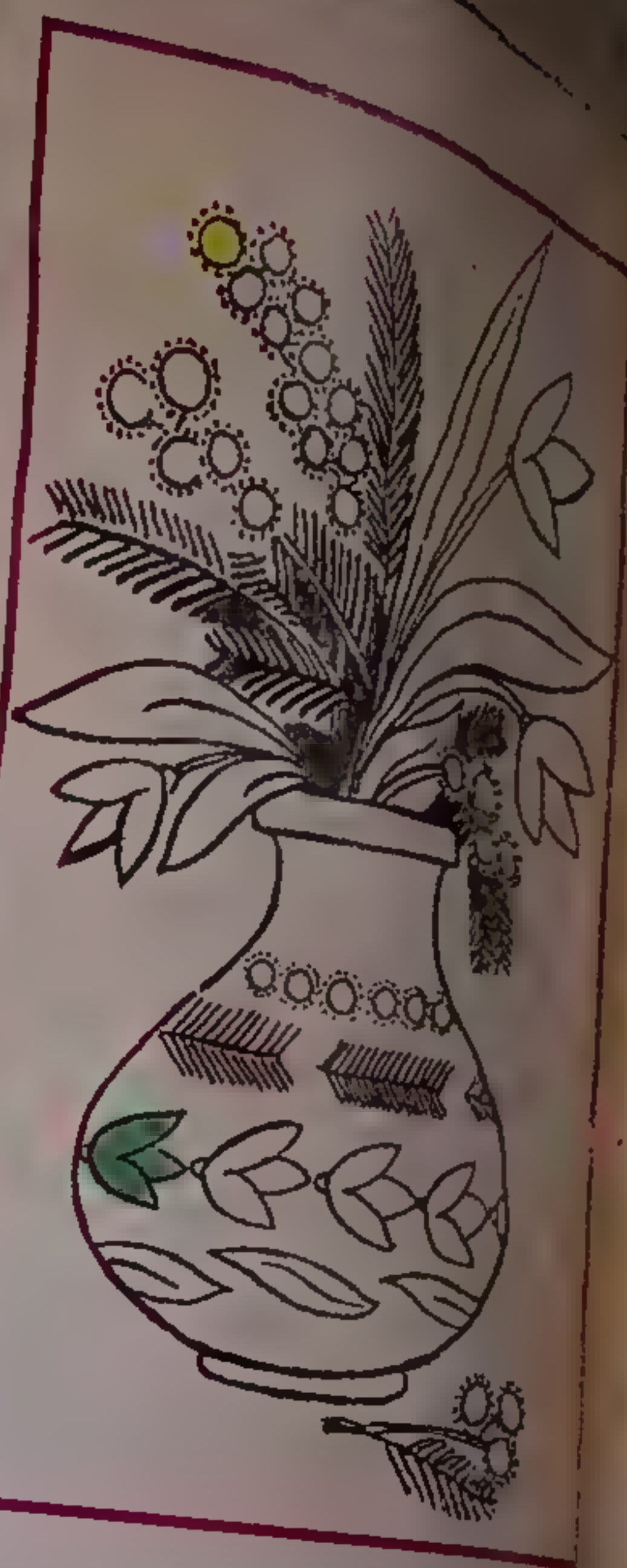
ЗНАКИ



Художники:
Александр Астремцов,
Юрий Петушин,
Александр Шабанов,
Любовь Юкина



НАЙДИ СЕМЬ ОТЛИЧИЙ



РАСКРАСЬ
И ПОДАРИ МАМЕ



А. Астремцов

ЧТО ВКЛЮЧИЛИ
В РОЗЕТКУ:
СТИРАЛЬНУЮ
МАШИНУ, ЛАМПУ,
ТЕЛЕВИЗОР,
УТЮГ,
КОФЕМОЛКУ?



НА КАКУЮ ДОРОЖКУ
ХИТРАЯ КОШКА
МЕЧТАЕТ ЗАМАНИТЬ
МЫШКУ?



**СПЕШИТЕ!
СПЕШИТЕ!
СПЕШИТЕ!**

ВЕСЕЛЫЕ КАРТИНКИ

**Ежемесячный
детский
юмористический
журнал
«Весёлые
картинки»**

Индекс 70113

Ежемесячный журнал
Издается с сентября
1956 года

Главный редактор
Р. Варшамов
Редакция:
Н. Иванова
Н. Стрельникова
С. Тюнин

Адрес редакции журнала
125015, Москва, А-15,
Новодмитровская, 5а.
Тел: 285-88-94

Диалозитивы изготовлены
ТОО «ОЛГА и К».
Полиграфическое исполнение
Danubia print, Bratislava.

Тираж 169 000 экз.

Художник Евгений Мачушка

© «Весёлые картинки», 1996 г.

1989

НАШ ДОМ



наглядно об экономике

2

Иллюстрированная брошюра
«Наш дом» продолжает начатый
в предыдущем выпуске «Сделай
сам» разговор с читателем на
тему рационального ведения до-
машнего хозяйства и предлагает
ознакомиться с некоторыми
принципами обустройства квар-
тиры (разработка ЦНИИЭП
жилища), советами по использо-
ванию домашней техники, други-
ми рекомендациями по ведению
хозяйства.

НАШ ДОМ

№ 2 1989

наглядно об экономике

Художники

И. Васильева, М. Сафонова,
В. Уборевич-Боровский

Авторы текста

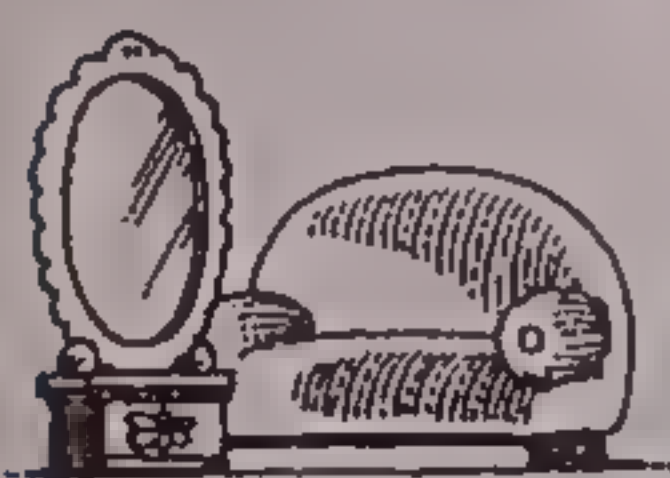
Р. Блашкевич, С. Мещерякова,
Н. Павлова

Макет и обложка
Г. Семеновой

Москва «Плакат»

СОДЕРЖАНИЕ

КАКОВО НА ДОМУ, ТАКОВО И САМОМУ стр. 3



УГОЛОК ДОМАШНЕГО МАСТЕРА стр. 11



МЫ – САМИ стр. 15



ВСЕ УМЕЕТ ШВЕЙНАЯ МАШИНА стр. 19



ПО ХОДУ ДЕЛА стр. 28



КАКОВО НА ДОМУ, ТАКОВО И САМОМУ

Так гласит народная пословица. И в самом деле, в доме протекает большая часть жизни семьи. Здесь растут и воспитываются дети, формируются их вкусы, нравственность, мировоззрение. От того, как организован быт, как устроен дом, квартира, зависят и взаимоотношения между членами семьи, их настроение, здоровье.

Поэтому стремление сделать свое жилище удобным, красивым, современным вполне естественно и понятно. Но не каждому удастся это осуществить. Даже затратив много средств и усилий, мы не всегда достигаем желаемого результата. Квартира остается стандартной, холодной, неуютной. Почему? Да потому, что одного желания, одной интуиции для решения этих далеко не простых вопросов недостаточно.

Поэтому, обновляя свое жилище, вселяясь в новую квартиру, не считите лишним ознакомиться с рекомендациями специалистов и людей, знающих толк в этих делах.

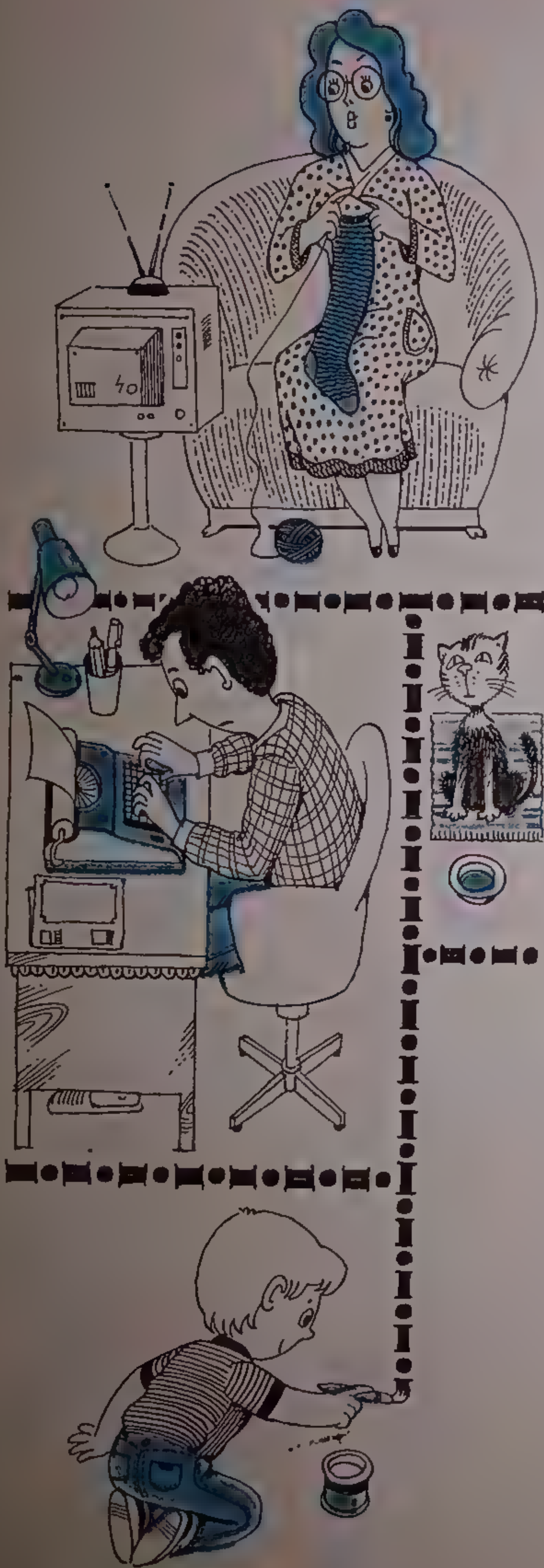
Рационально подобранная и удобно расположенная мебель, правильное освещение, гармоничное сочетание предметов убранства и приятная цветовая гамма интерьера, а также учет интересов и вкусов, возраста и характера каждого из членов семьи помогут создать жилище оригинальное, удобное и максимально приспособленное для разумного и здорового быта, для отдыха и занятий.

Общая комната, варианты интерьера

Общей комнате иногда стремятся придать исключительно парадный характер. Но ограничивать ее назначение приемом гостей и просмотром телепередач вряд ли целесообразно. Напротив, чем насыщеннее, разнообразнее протекающие в общей комнате занятия, тем она уютнее, а интерьер интереснее. При рациональной организации интерьера различные занятия семьи не только не будут противоречить друг другу, но и, наоборот, создадут здесь атмосферу семейного досуга, в чем, очевидно, и состоит основное назначение этого помещения. А возможность время от времени изменять обстановку согласно возникающим потребностям создает дополнительные удобства, что особенно важно для малогабаритных квартир.

В общей комнате хорошо выделить отдельные уголки — зоны, соответствующие различным видам предполагаемой деятельности. Границы между такими зонами могут быть условными: ковер на полу выделит зону отдыха; открытый стеллаж, поставленный





перпендикулярно стене, — место занятий, и т. д. Подчеркнуть такое решение поможет комбинированное освещение. Наряду с общим освещением неплохо предусмотреть подсвет различных зон настольными, напольными и другими светильниками. Комбинации общего и местного освещения обогатят композицию интерьера общей комнаты.

Общую комнату не следует загромождать мебелью. Массивные шкафы, в которых преобладают закрытые объемы, вряд ли уместны в небольших комнатах. Здесь предпочтительнее легкие решетчатые конструкции. Не всегда удобно традиционное решение зоны отдыха — диван и два кресла. Более органично, если есть, конечно, возможность, впишется в современный интерьер набор модульных элементов мягкой мебели, позволяющий формировать различные композиции — угловые, П-образные и т. п.

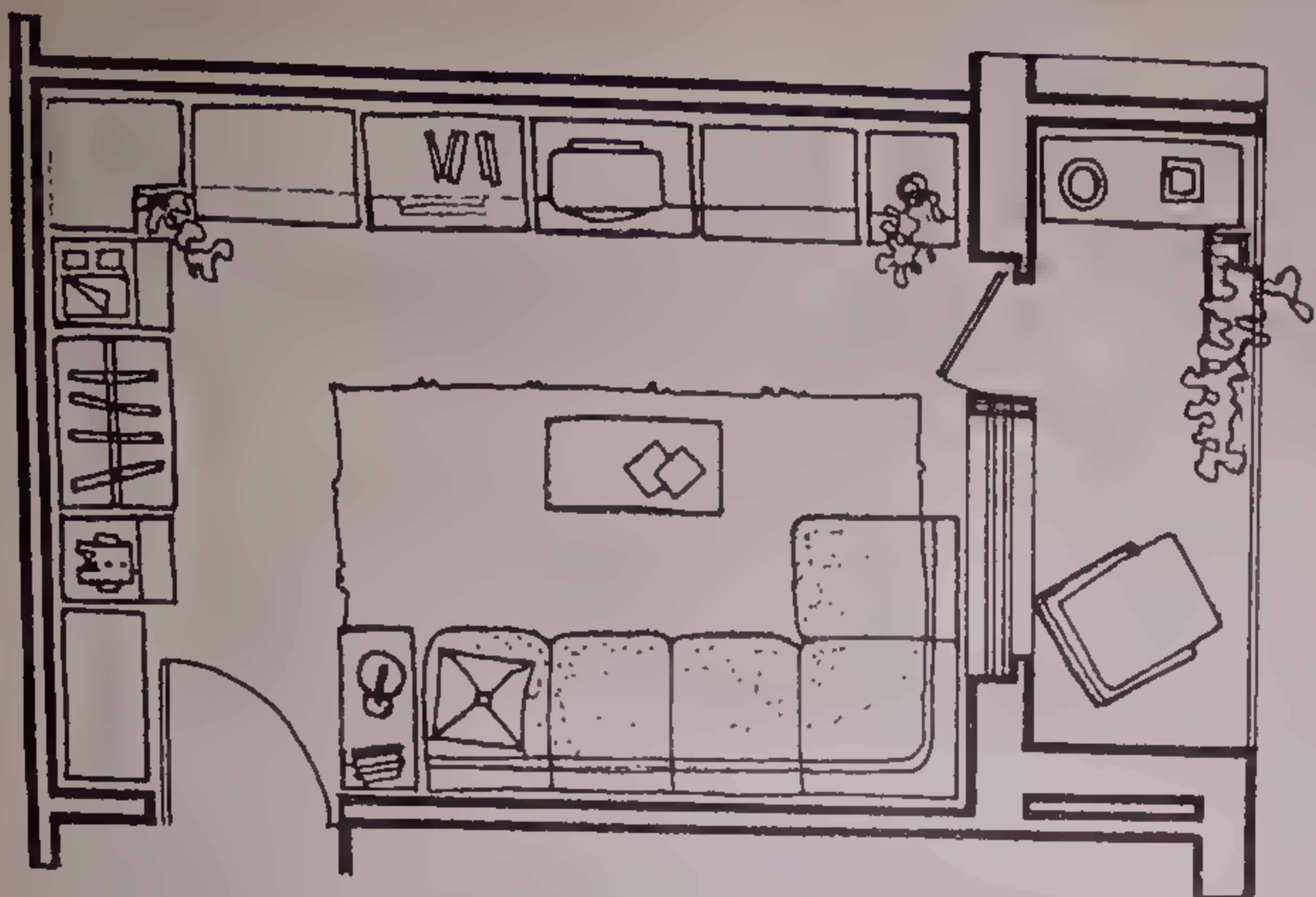
В квартирах с небольшими кухнями часто возникает необходимость размещать обеденную зону в общей комнате. Зона эта должна иметь удобную связь с кухней и может включать не только обеденный стол и стулья, но и шкаф для хранения посуды, столового белья, дополнительный светильник.

Низкий шкаф-буфет условно отделяет обеденную зону от других, не нарушая целостности интерьера. Дополнить меблировку могут самодельные шкафы для пластинок, кассет, радиоаппаратуры, напротив которых можно расположить диван со светильником — место для чтения, прослушивания музыки.

Композиционным центром интерьера общей комнаты может стать место для приема гостей, семейных торжеств и трапез. Центральное положение стола подчеркнет низко опущенный над ним светильник. Традиционному приему размещения мебели соответствует симметричная композиция пристенных шкафов вдоль торцевой стены помещения.

Размещение и компоновка небольшой зоны отдыха в этом случае носят подчиненный характер. Интерьер делится на более парадную, репрезентативную часть вокруг обеденного стола и более интимную, удаленную от входа зону отдыха у телевизора.

Общая комната-гостиная, функции которой ограничены обще-семейным отдыхом и приемом гостей, характерна для многокомнатных квартир.



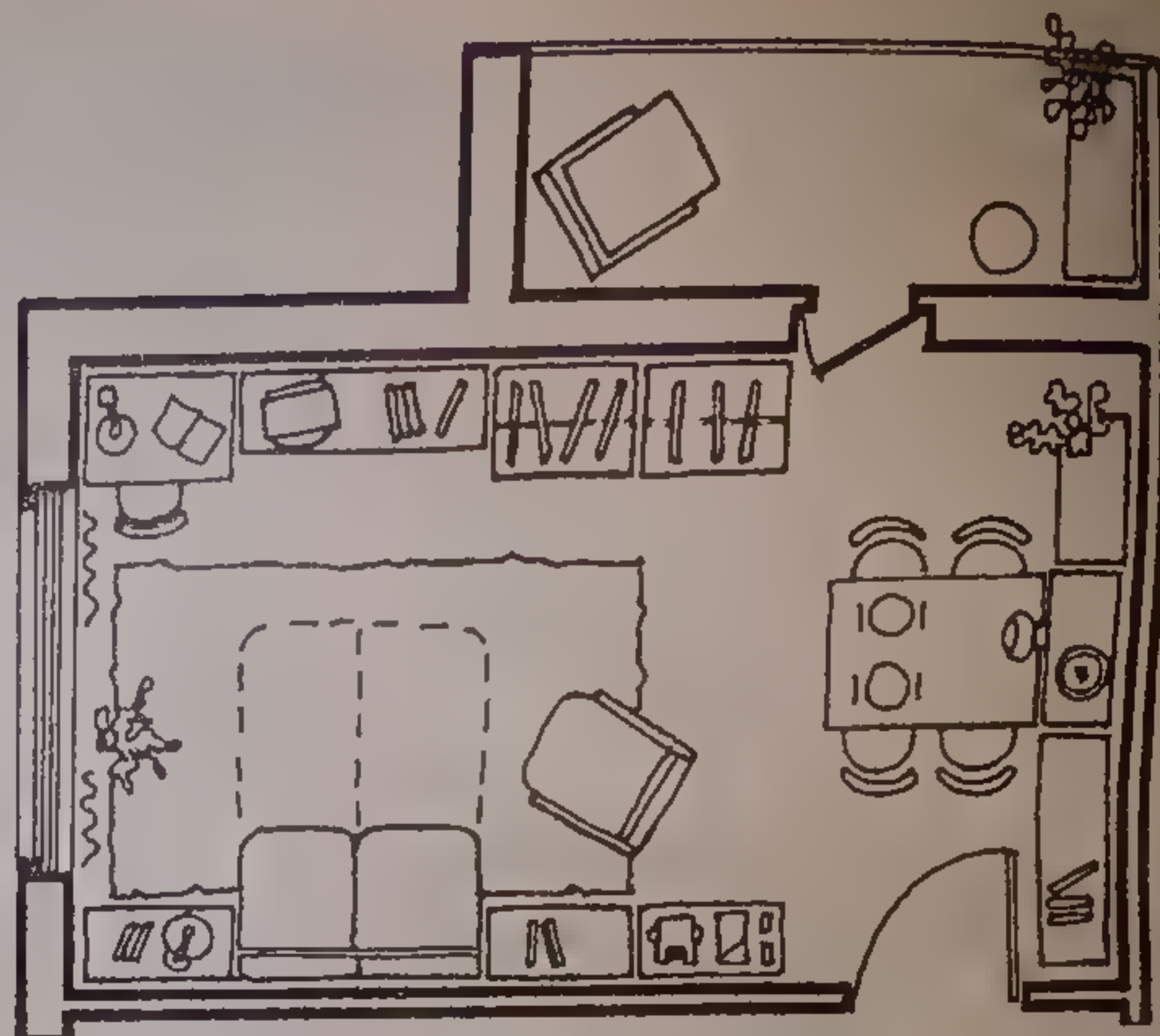
Комплект пристенных шкафов с отделениями для книг, радиоаппаратуры и т. п. — желаемый предмет мебели для общих комнат. Наличие угловых секций позволит вписать комплект мебели в любую планировку. Даже при значительной протяженности легкая мебельная стенка зрительно не загромождает интерьер.

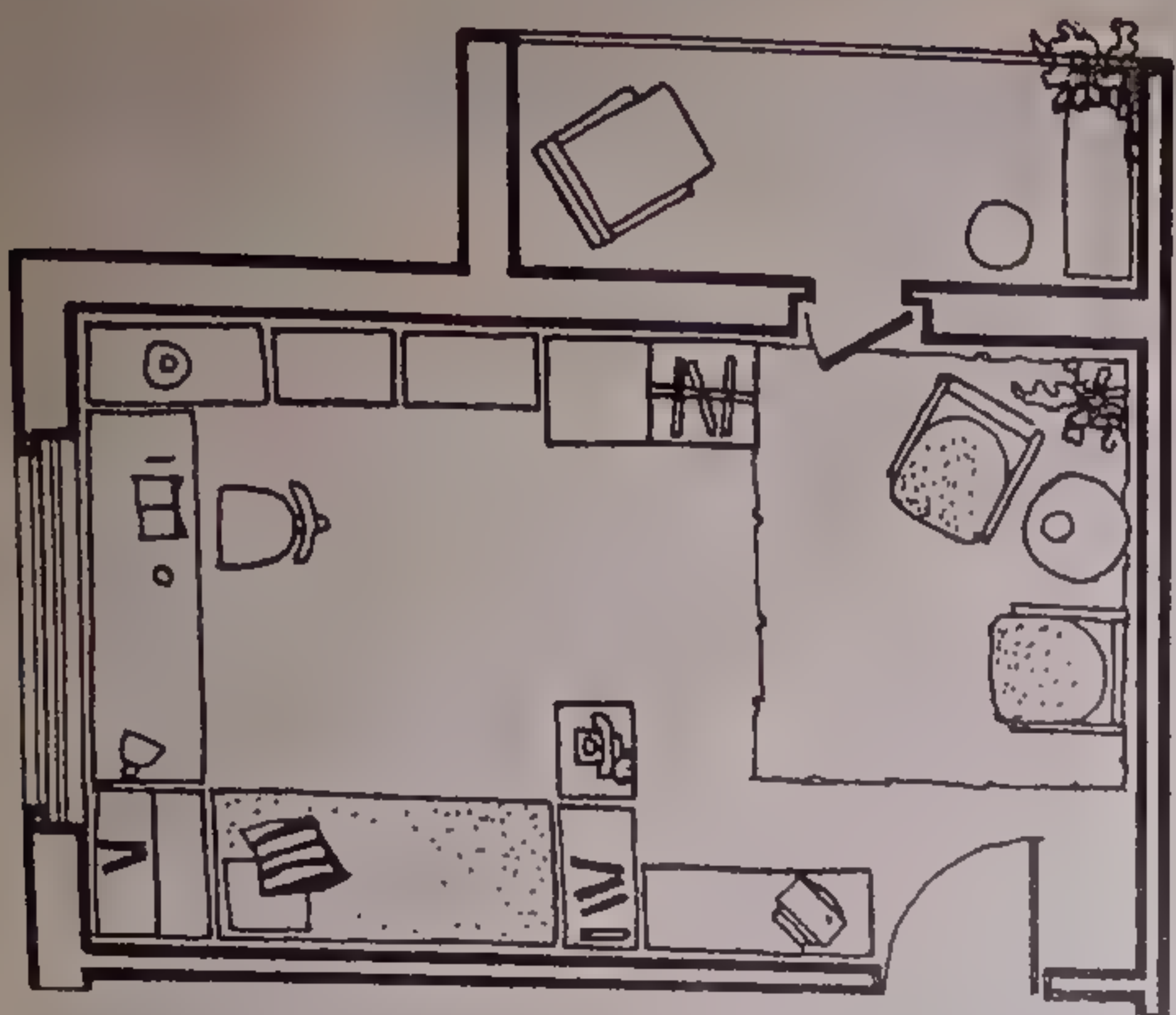


В небольших квартирах функции общей комнаты весьма разнообразны. Выделение нескольких пространственно независимых зон — занятий, отдыха, обеденной — универсальный прием решения интерьера таких помещений.

Обеденная зона приближена к входу, что делает более удобной ее связь с кухней.

Зону отдыха ограничивает напольный ковер, зрительно выделяющий эту часть комнаты.





Отдельное жилое помещение квартиры может совмещать функции общей комнаты и спальни одного из членов семьи.

Расстановка мебели позволяет разделить помещение на зону отдыха (с креслами, телевизором, журнальным столиком) и спальню-кабинет. Книжный стеллаж, разделяющий помещение на две части, представляет собой решетчатую конструкцию, не загромождающую пространство.



Отделка, цвет, убранство

Не секрет, что отделка – один из основных элементов, организующих интерьер. От того, какими будут стены, пол, потолок, мебель, зависит весь облик вашего жилища. Более того, цветовое решение помещений, как установили специалисты, влияет на здоровье, настроение, работоспособность жильцов. Наиболее благоприятно воздействуют на нервную систему светлые, пастельные тона – светло-зеленый, голубой, светло-серый, золотистый. Яркие, контрастные цвета придают интерьеру большую выразительность. Но в то же время такие, например, сочетания, как синий и оранжевый, красный и зеленый, желтый и фиолетовый, могут вызвать утомление, раздражение. Их в интерьере следует использовать осторожно, в небольших плоскостях и деталях.

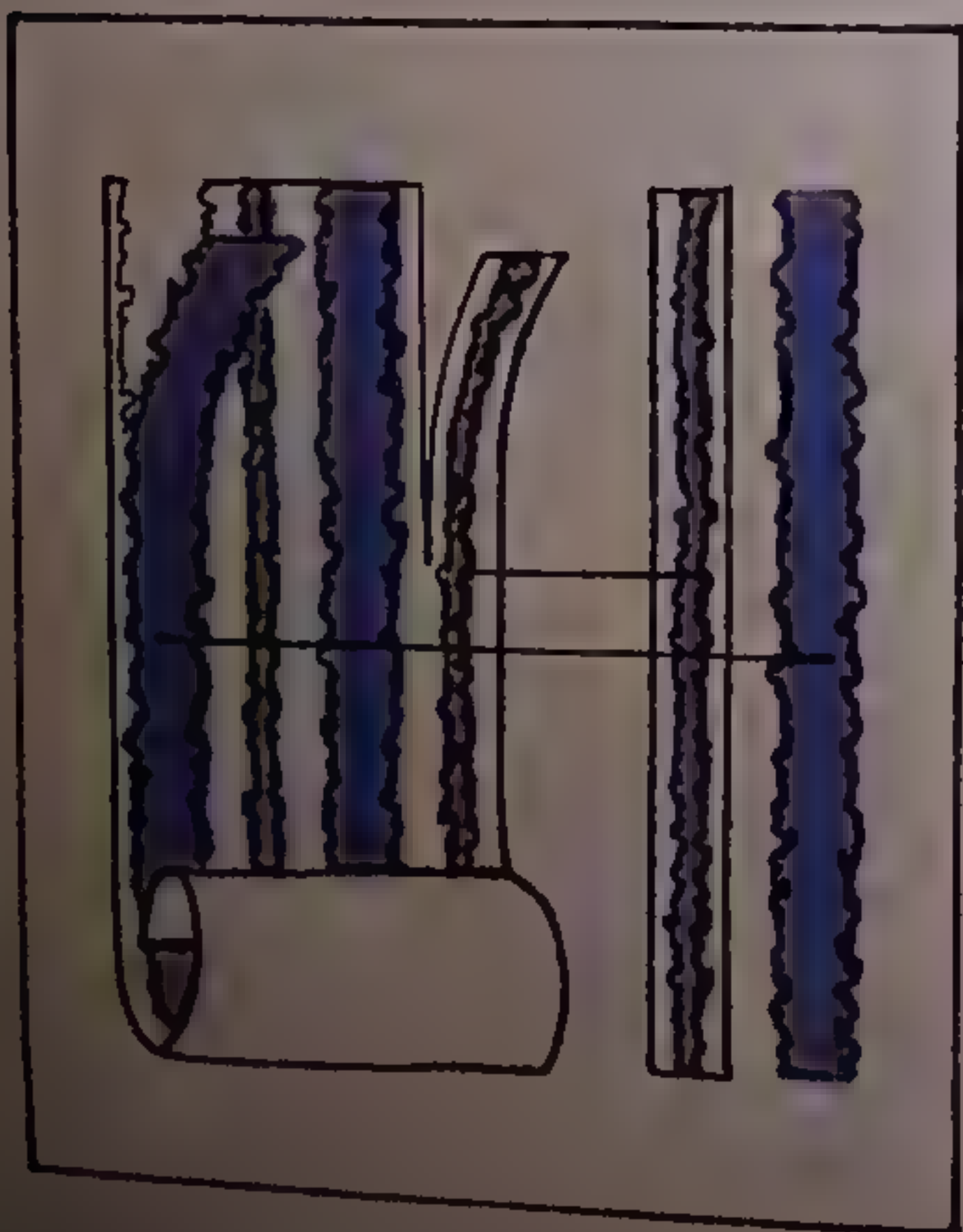
При отделке стен кроме традиционных материалов (клеевая краска, обои, глазурованная плитка и др.) можно использовать также вододисперсионные и синтетические краски, эмали, полимерную пленку, листовые материалы и т. д.

Конечно, самым распространенным отделочным материалом являются обои. Они экономичны, долговечны и удобны в эксплуатации. В жилых комнатах лучше применять обычные и влагостойкие обои, а для кухонь, санузлов, прихожих выпускаются обои моющиеся. В больших по размерам комнатах наклеивают обои с крупным рисунком, а в небольших помещениях – с мелким. Универсальны и к тому же модны сейчас обои под ситец, рогожку. Главное, выбирая обои, избегайте и монотонности, и излишней пестроты.

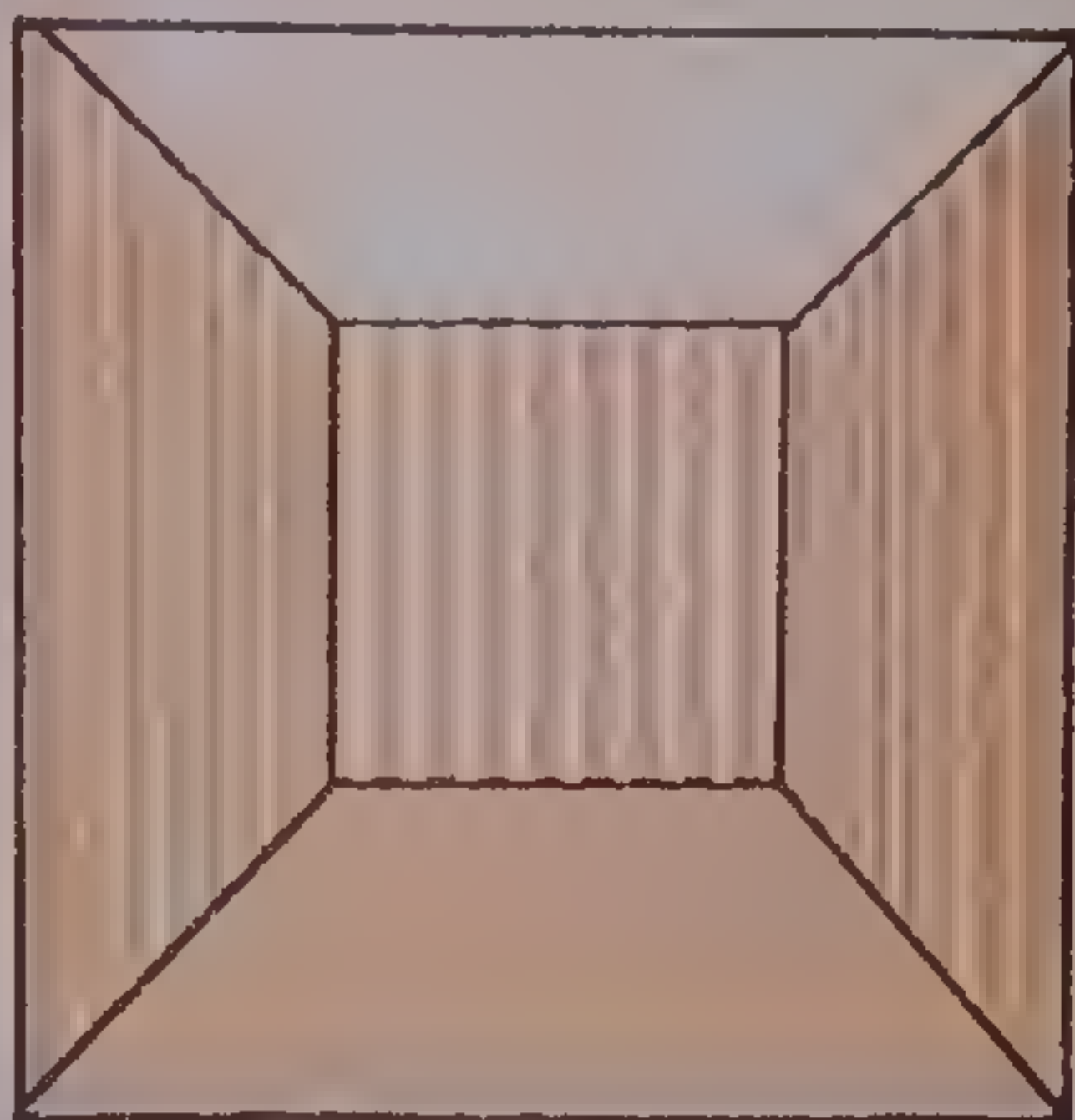
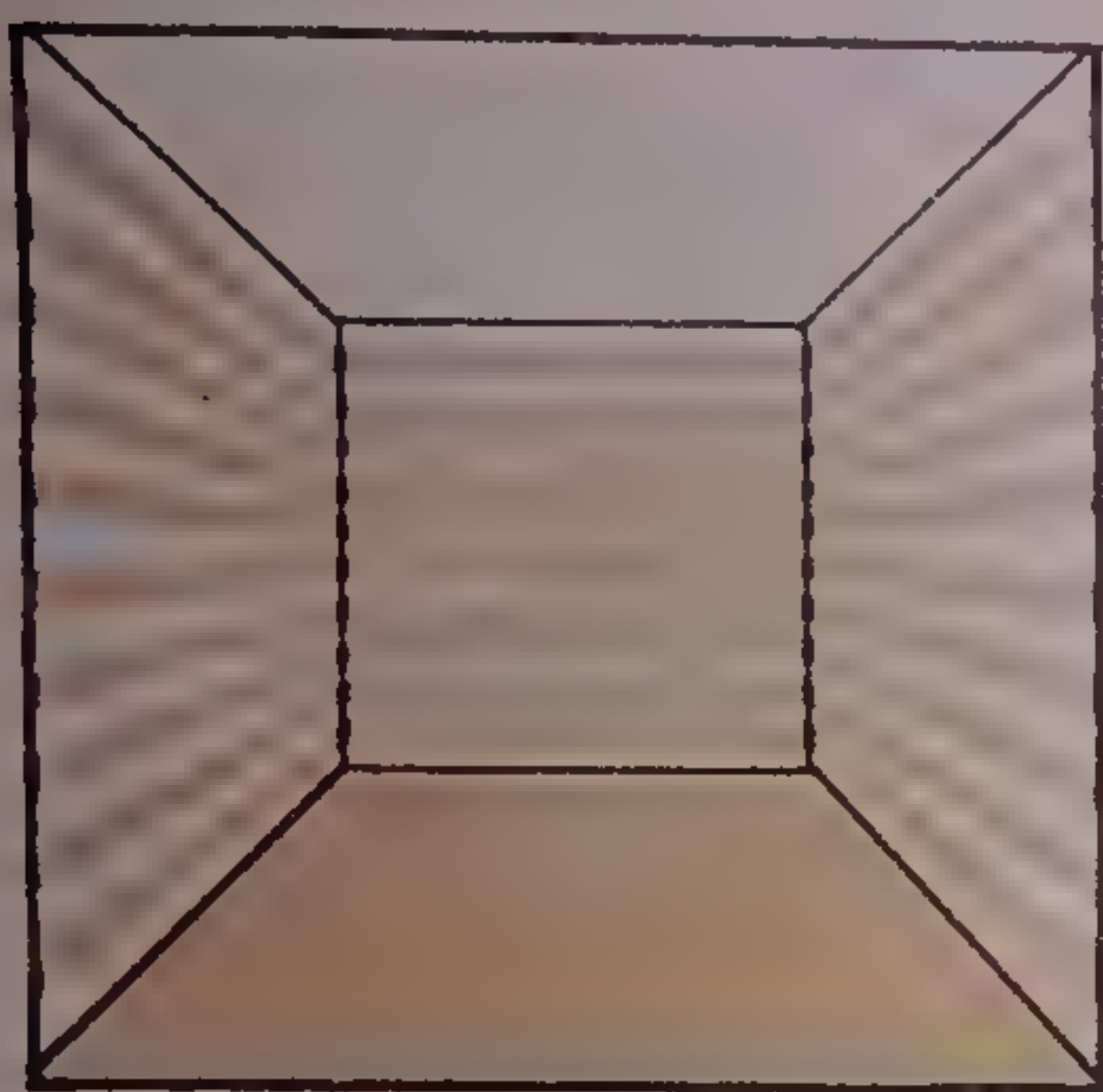
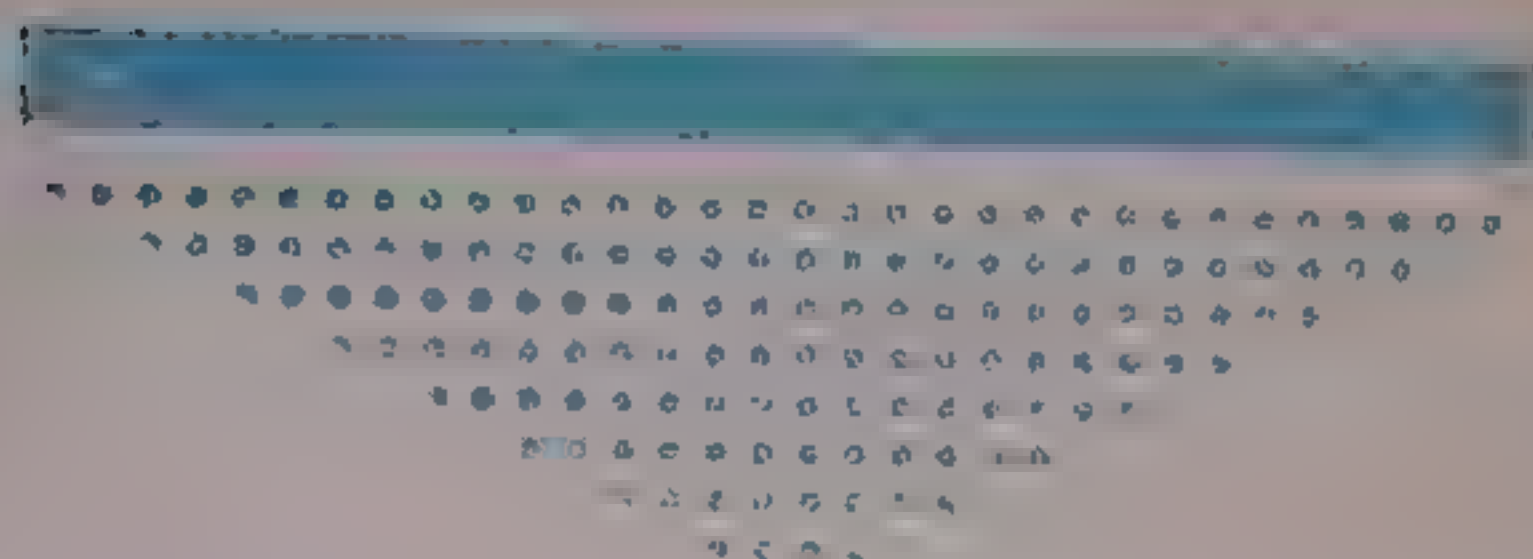
Украсят интерьер бордюрные полосы, которые можно сделать самим. Их нарезают из обоев с выраженным вертикальным орнаментом и наклеивают в виде карниза по верху или низу стен, по периметру потолка, оконных и дверных проемов. Можно ими акцентировать и отдельные архитектурные детали.

Если ваша комната ориентирована на юг или восток, используйте холодные тона (серый, голубой, зеленый), на север и запад – теплые (бежевые, золотистые).

Декоративность интерьеру комнаты могут придать бордюрные обои. Вариантов их применения множество. Все зависит от вашей фантазии.



Ярко выраженный вертикальный рисунок обоев зрительно увеличивает высоту помещения. Горизонтальное членение стены делает пространство визуально ниже.



В детской не бойтесь использовать цвета поярче. Здесь подойдут сочетания белого с насыщенным красным, синим, оранжевым, более крупный рисунок.

Уютной может получиться небольшая прихожая, если и стены ее, и потолок будут оклеены одинаковыми обоями с мелким рисунком. Потолок общей комнаты или спальни хорошо окрасить в тон стен или несколько светлее.

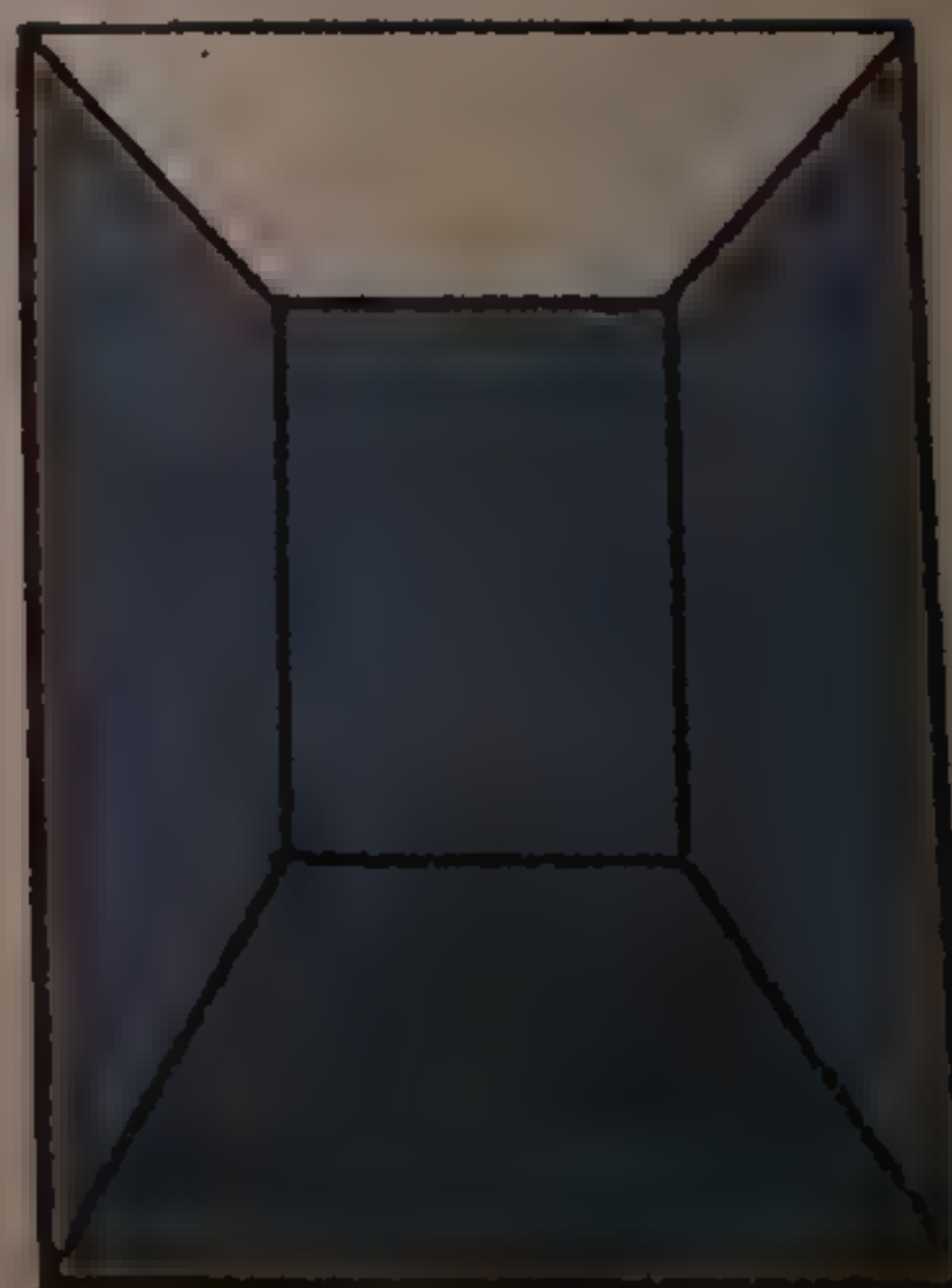
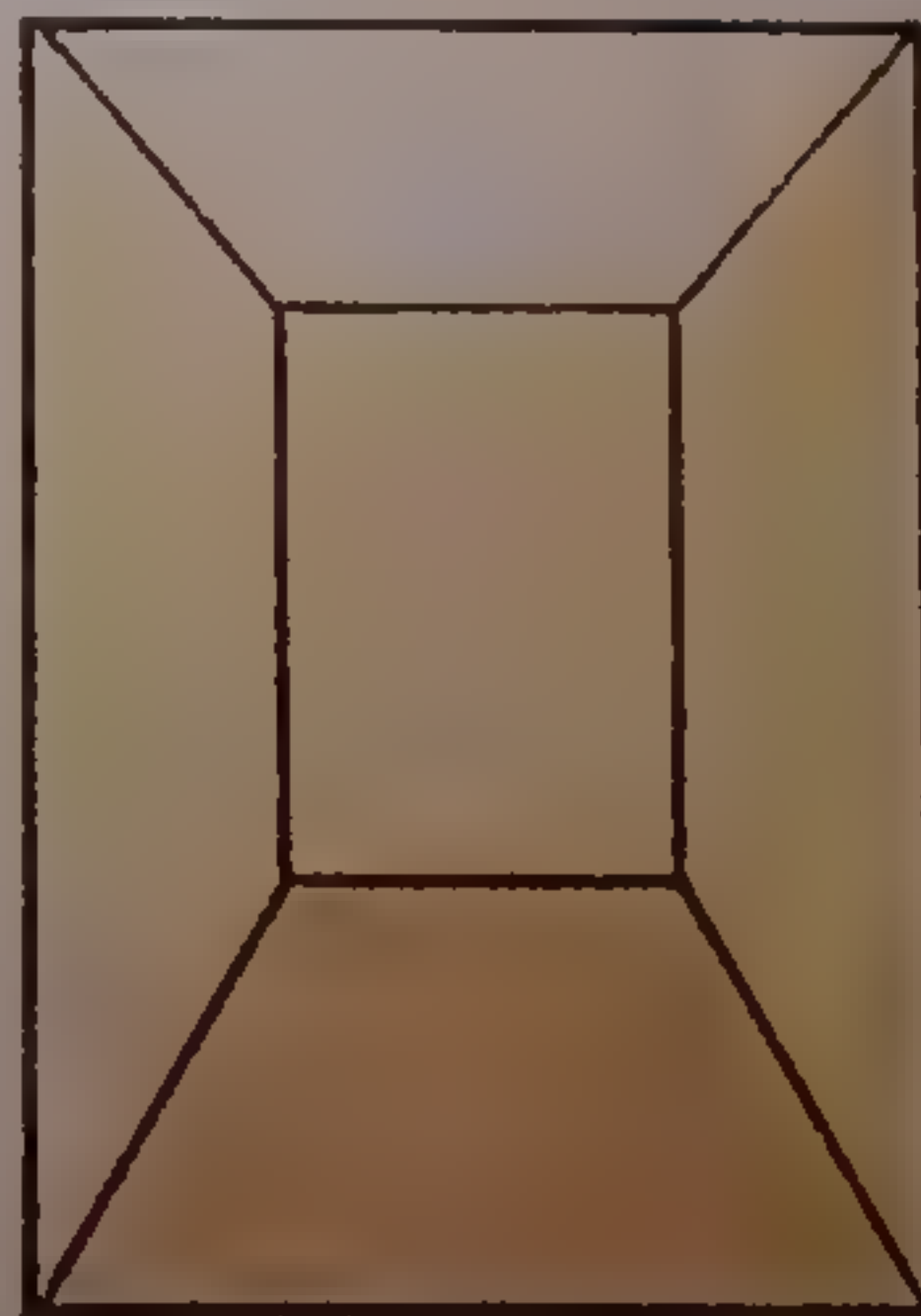
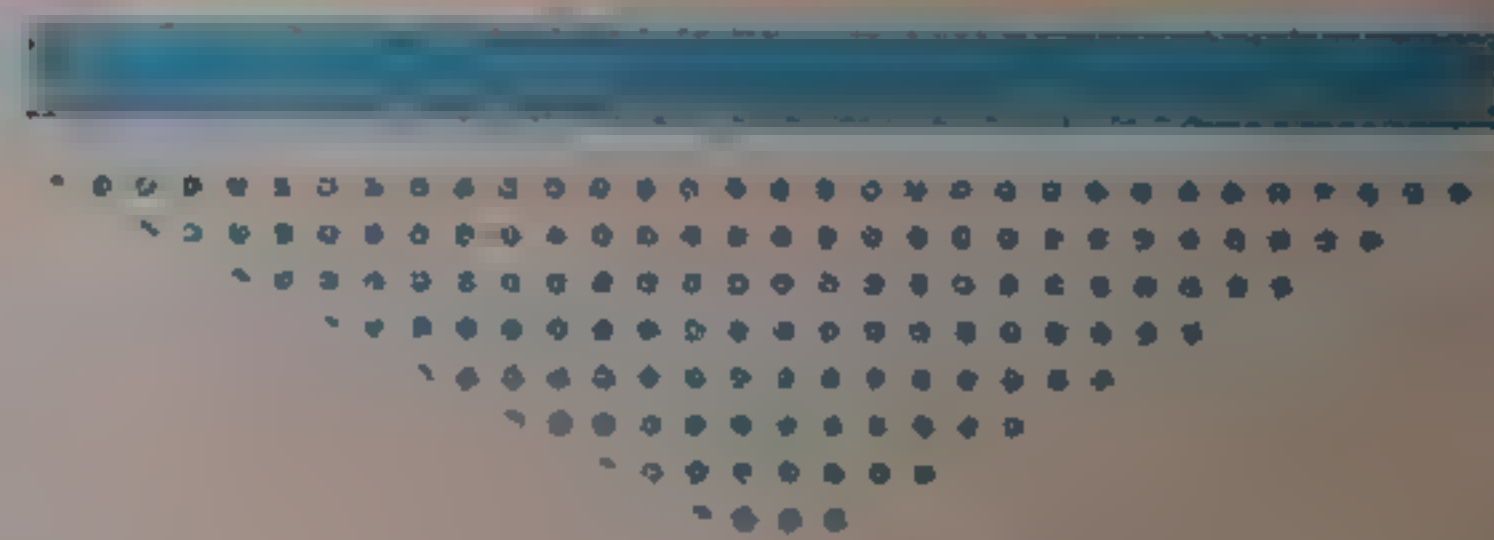
С помощью отделочных материалов можно придать особый колорит и кухне. Так, при яркой кухонной мебели более уместны светлые, спокойные тона стен. При скромном же оборудовании композиционный и цветовой акцент следует перенести на отделку стен, пола, потолка, решив ее в более ярких, но взаимосочетаемых тонах.

Можно при желании изменить и внешний вид оконных рам, подоконников, дверей. Для этого оконные рамы, например, следует полностью очистить от фабричной краски, ошкурить и покрыть лаком. Перед этим можно раму проморить.

Двери в отдельных случаях можно оклеить такими же, как и на стенах, влагостойкими или моющимися обоями, что визуально расширит тесное помещение. При помощи цвета, рисунка можно сгладить конструктивные недостатки помещения, подчеркнуть его выигрышные архитектурные детали.

Если хотите сделать интерьер более эффектным, используйте для отделки стен хлопчатобумажные ткани – ситец, холст и др. При выборе ткани обратите внимание на ее цвет, рисунок. Они не должны выгорать на солнце. Ткань приклеивают к гладкой, подготовленной стене обычным клеем для обоев или клейстером из муки или крахмала. Клей наносят на стену ровным слоем, по-

Светлые теплые тона в отделке помещения позволяют зрительно расширить пространство. Контрастные темные цвета визуально уменьшают помещение, создают ощущение замкнутости.



сле чего приклеивают ткань, нарезанную на полотна. Начинать следует от потолка, легко разглаживая ткань щеткой. При этом следите, чтобы она не растягивалась. После того как вся стена будет оклеена, сверху необходимо нанести тонкий слой клея. Пестрой, яркой тканью с крупным декоративным рисунком можно оклеить лишь одну стену. Оригинально будет выглядеть интерьер общей комнаты или спальни, если поверхность «матерчатой» стены разделить деревянными рейками на вертикальные полосы.



Пример декоративного решения дверного полотна и стены прихожей. Верхняя часть стены оклеена обоями или тканью. Панель выполнена из деревянных реек и окрашена белой эмалью. Детали и членение дверного полотна подчеркнуты контрастной окраской.



Интерьер спальни решен в спокойной, пастельной тональности. Белая мебель органично сочетается со светлыми стенами и покрытием пола.

УГОЛОК ДОМАШНЕГО МАСТЕРА

В доме без инструмента как без рук. Хороший набор инструментов мастер собирает годами. Но есть минимум, без которого не обойтись ни одному умельцу.

Вот примерный перечень самого необходимого: молоток, клещи, пассатижи, плоскогубцы, отвертки, стамеска, шпатель, шлямбур, рашпиль, точильный брусок средних размеров, маслянка, складной метр или рулетка, топор.

Хорошо также иметь ручную или электрическую дрель с набором сверл и деревянную плаху – гладкую доску толщиной 4 – 5 см и размером примерно 50 x 30 см либо настольный верстак, который крепится к столу.

Хранение инструмента

Инструмент должен храниться так, чтобы его легко и удобно было доставать, когда он понадобится, чтобы он не портился при хранении – не ржавел и не тупился.

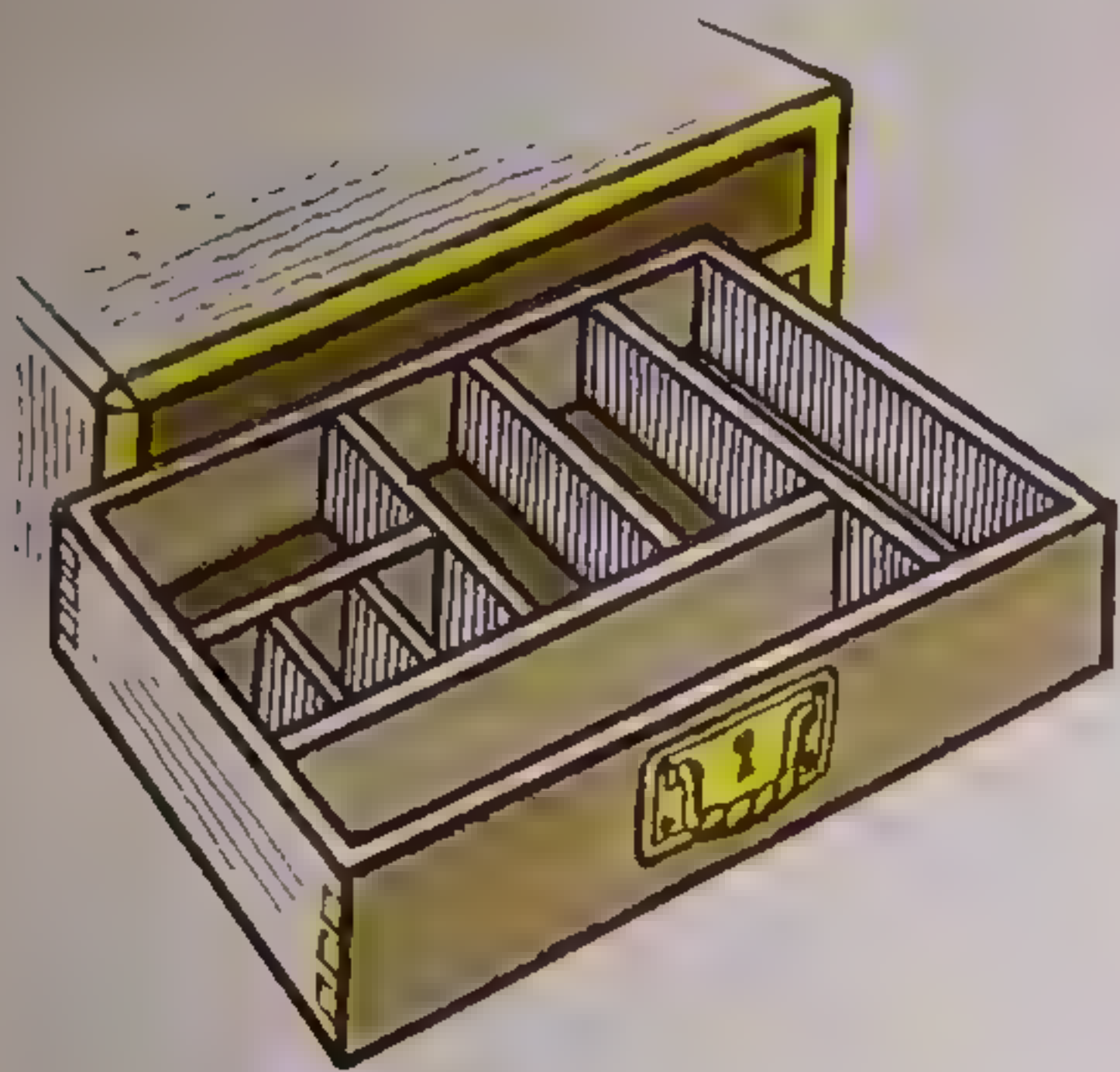
Поэтому место, отведенное для хранения инструмента, необходимо оборудовать. Если в вашем распоряжении выдвижной ящик шкафа, стола или просто ящик, сколоченный из фанеры или досок, его надо разделить перегородками на отделения для каждой группы инструментов. Если это шкафчик или тумбочка, устройте дополнительные полки, чтобы инструменты лежали в один ряд, ручками к вам.

Мелкие детали – шурупы, гвозди, винты, шайбы – удобно держать в стеклянных баночках – тогда не потребуется делать надписи, и так все видно.

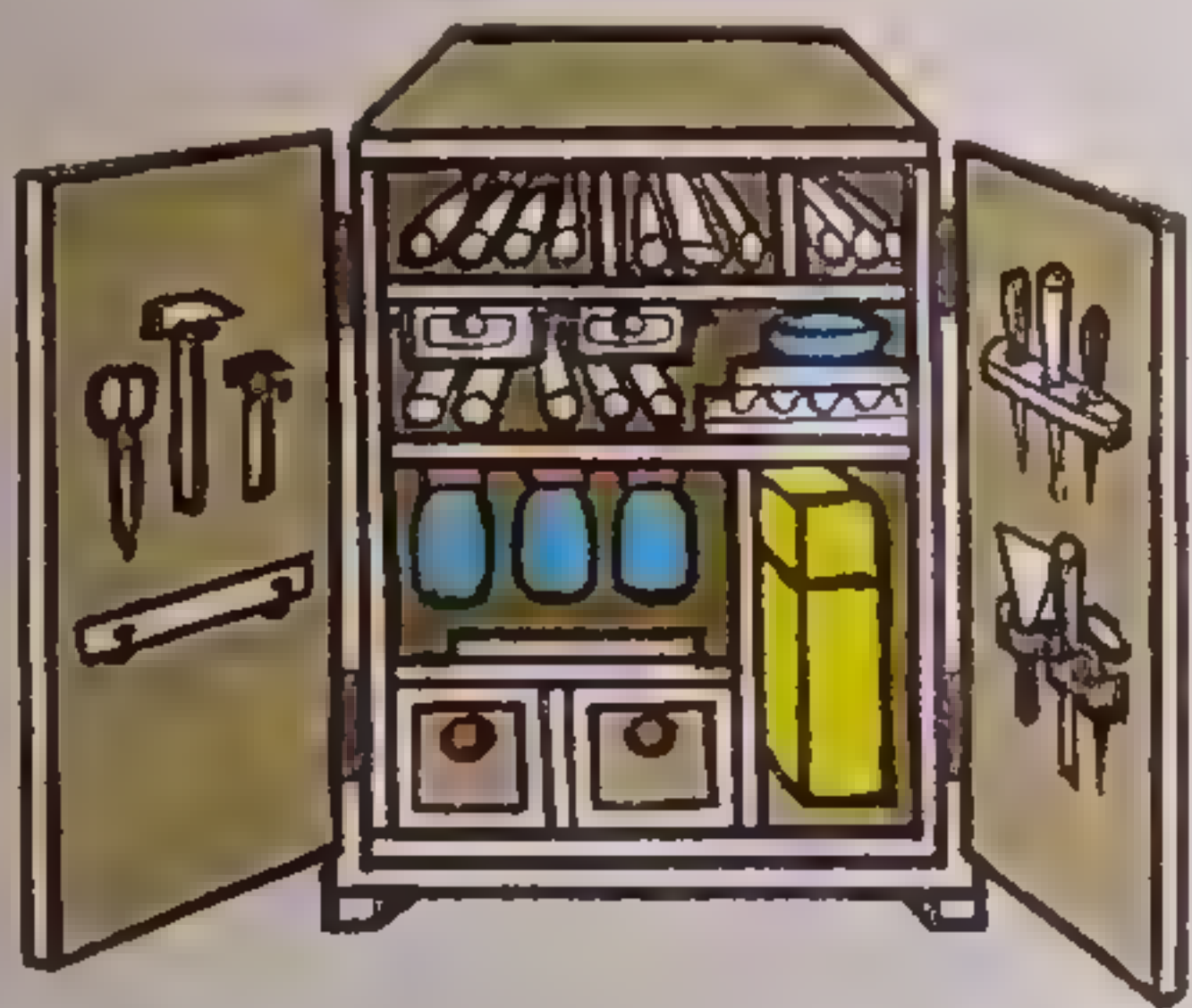
Основной инструмент – молотки, плоскогубцы, клещи – можно разместить на стенке или внутренней стороне дверцы шкафа, вбив для каждого инструмента по два гвоздя так, как показано на рисунке. При таком размещении инструмент занимает мало места и его легко доставать. Для хранения отверток, стамесок, долота, напильников с ручками можно прибить на внутреннюю сторону дверцы шкафа деревянный брусок с просверленными в нем отверстиями. Для инструментов, не имеющих утолщенных ручек (зубила, напильники, сверла), нужно прибить снизу еще один брусок, который не позволит им проваливаться через эти отверстия.

Можно приспособить для хранения инструментов полоску брезента или резины, прибив ее на стенку или внутреннюю сторону дверцы шкафа.

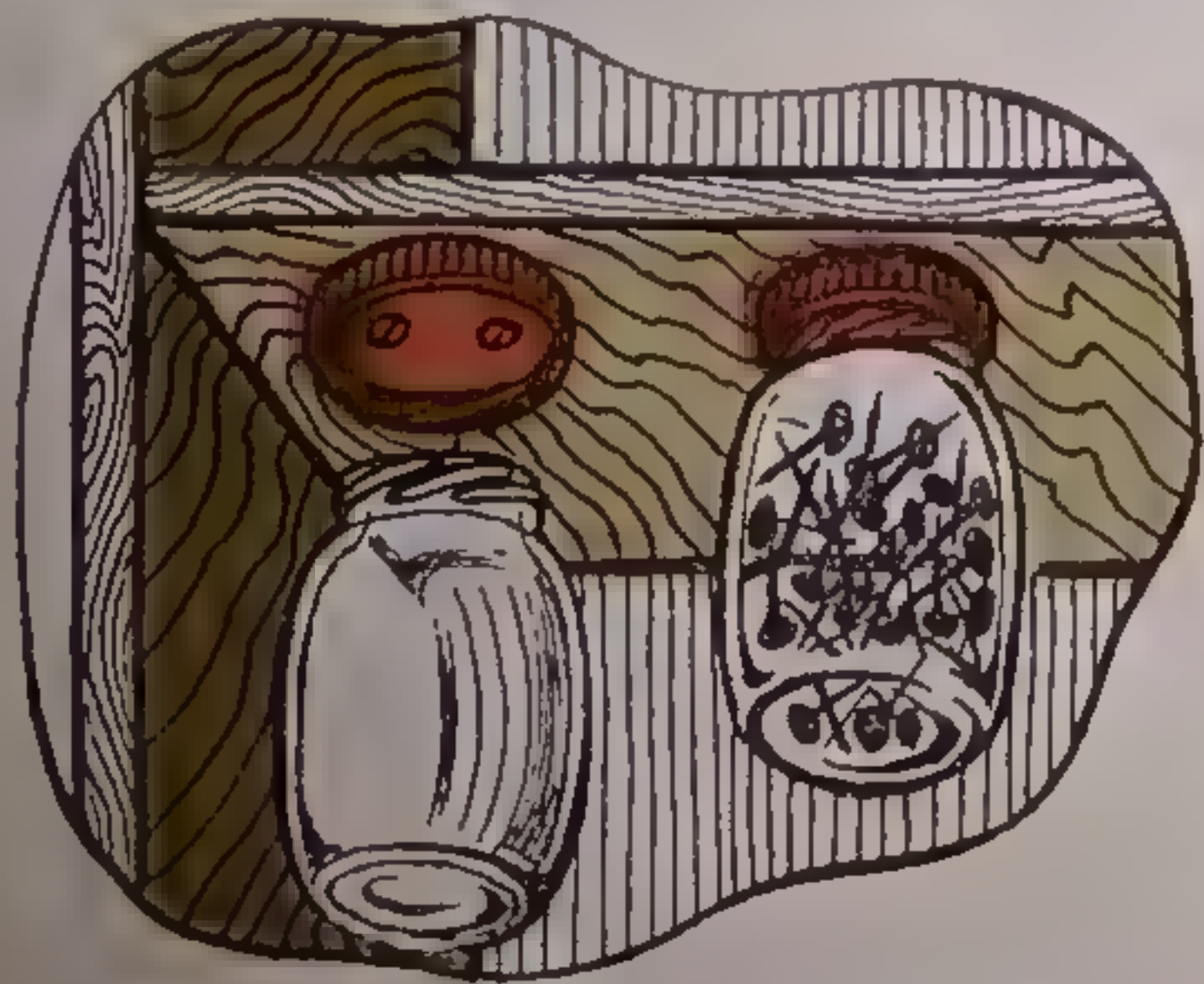




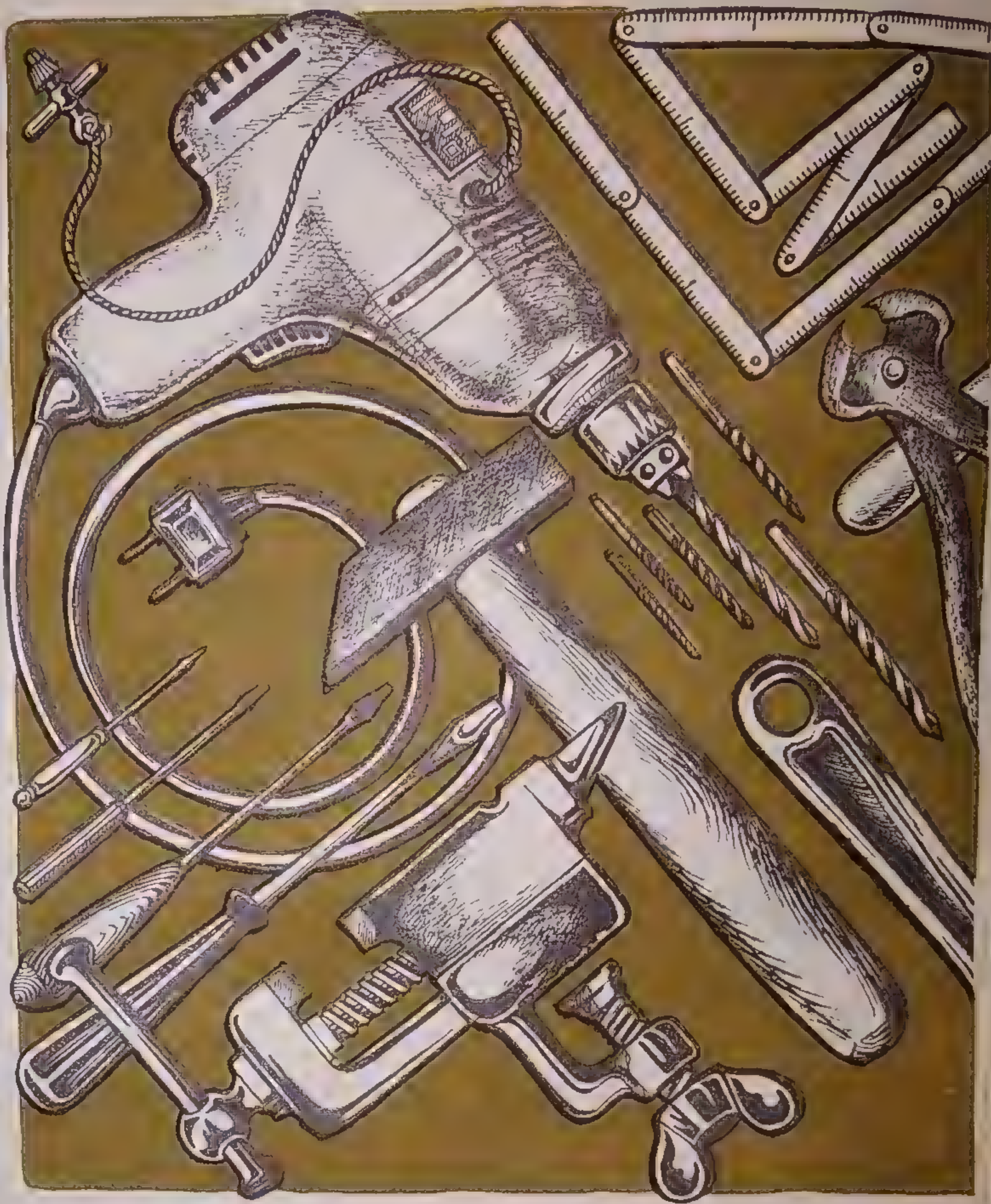
Для хранения инструмента сгодится выдвижной ящик старого письменного стола или шкафа, разделенный перегородками.



В небольшом самодельном шкафчике или старой тумбочке нетрудно разместить все необходимые инструменты.



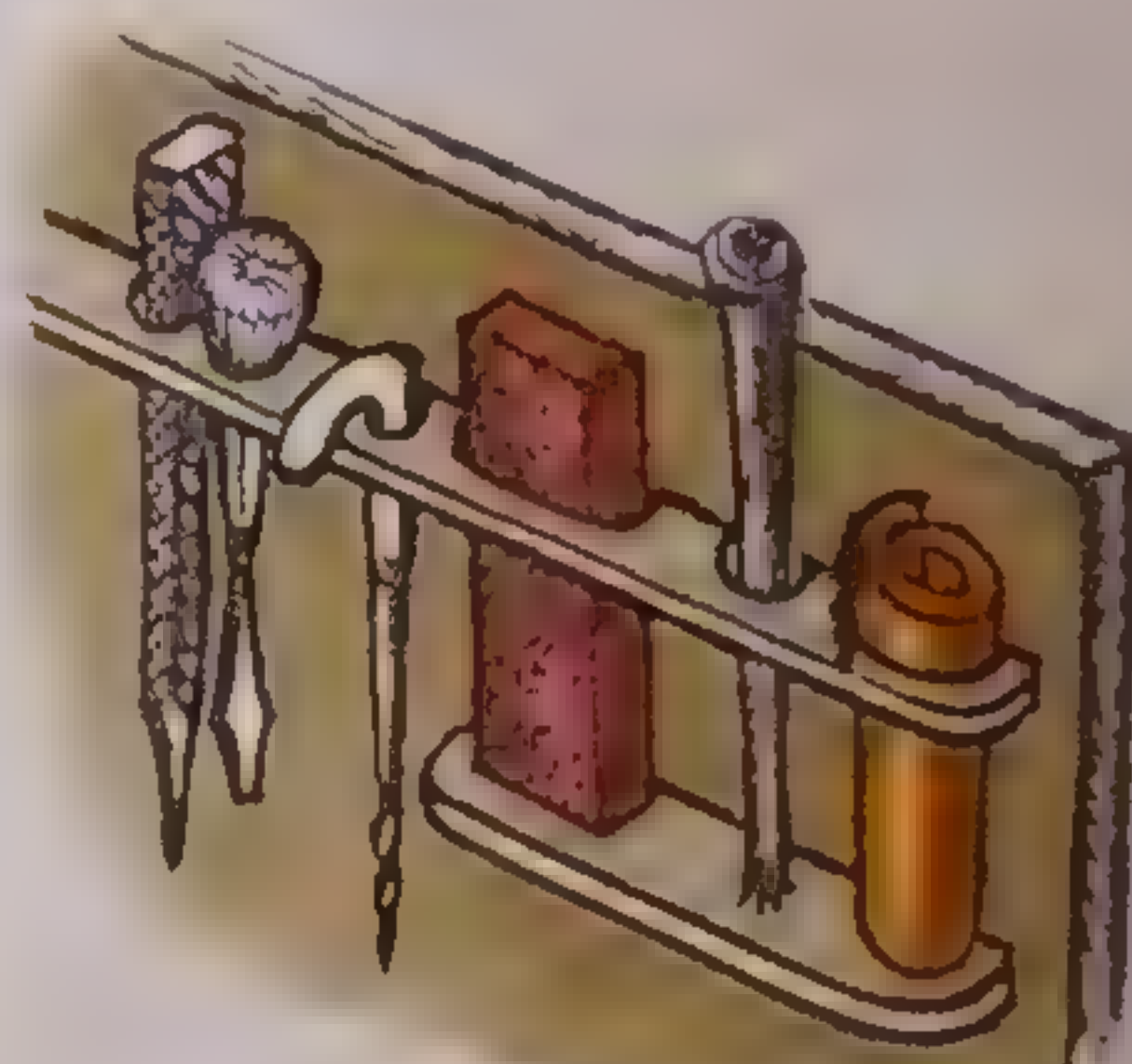
Баночки с завинчивающимися крышками позволяют использовать полку для инструментов не только сверху, но и снизу.



Ручной инструмент — это основное, что нужно для выполнения домашних работ. Набор необязательно должен быть большим и сложным, но обязательно должен храниться в порядке и под рукой.



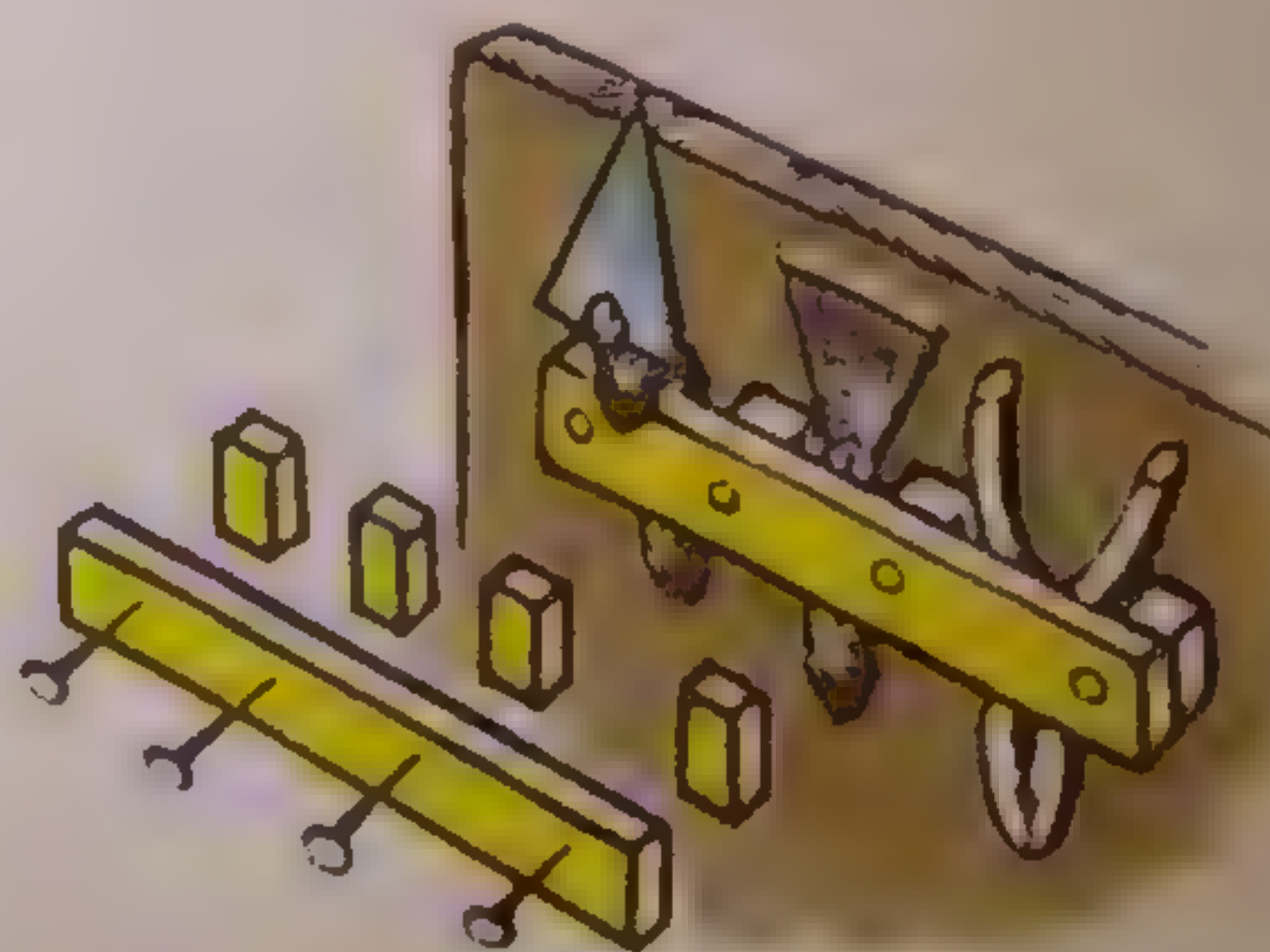
Вбейте несколько гвоздей в дверцу или в стену — и инструмент размещен экономно и удобно



Деревянный брусок с отверстиями — также удобное место для хранения инструмента.

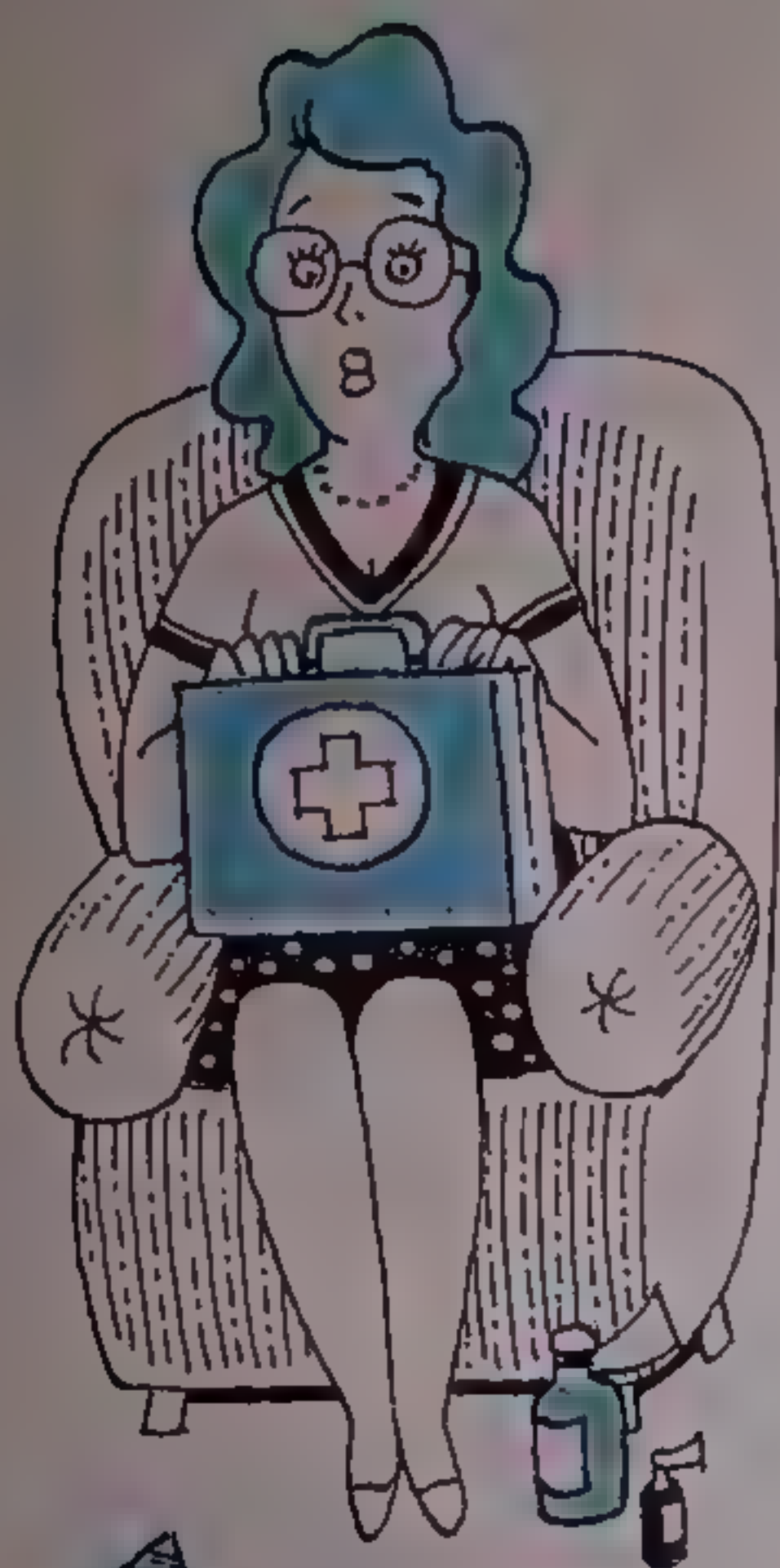


Полоска резины или брезента надежно удержит ваш инструмент даже в переносном ящике или чемоданчике.



Планка из фанеры и несколько деревянных брусков — и можно развесить инструмент.

Порядок на рабочем месте



На рабочем месте должен лежать только тот инструмент, который нужен сейчас для вашей работы. Все лишнее надо сразу убирать на место. Раскладывайте инструмент так, чтобы он был под рукой и его удобно было брать. Например, молоток, напильники, клещи — справа, долото и зубило — слева. Кладите инструменты в ряд, рукоятками к себе.

Сразу убирайте стружку, щепки, опилки. Старайтесь не повредить и не испачкать поверхность рабочего стола или верстака. При работе с пачкающими материалами накрывайте его плотной бумагой или куском фанеры.

Следите за чистотой рук, насколько это возможно. Для вытирания рук пользуйтесь мягкими хлопчатобумажными тряпками. А чтобы лучше отмыть руки после работы, намыльте их и потрите жесткой щеткой, древесными опилками или песком. В продажу поступают специальные моющие средства, например «мыло для механика», паста «2Х1», для очистки сильно загрязненных рук. Руки, испачканные краской, сажей, отработанным машинным маслом, можно сначала смазать вазелином, чистым машинным или соляровым маслом, а потом насухо вытереть мягкой тряпкой и вымыть теплой водой с мылом.

Чтобы не пачкать одежду, надо иметь темный рабочий халат или хотя бы передник. Удобный передник можно сшить самим из темной, достаточно прочной ткани. У такого передника должны быть карманы для инструмента, карандаша, складного метра.



О технике безопасности

Работайте только остро и правильно заточенным режущим инструментом. Это требование имеет самое прямое отношение к технике безопасности. Тупым инструментом гораздо легче пораниться, чем острым. Он может легко соскользнуть с обрабатываемой поверхности, сломаться и поранить вас, так как к нему приходится прикладывать большее усилие.

При работе не держите руки перед острием инструмента.

Например, при работе стамеской приходится придерживать изделие левой рукой. Если вы будете держать руку перед острием стамески, то при нажиме она может соскочить и поранить вас.

Обтесывая что-нибудь, держите левую руку выше того места, по которому ударяете топором.

Если вы уронили инструмент, не старайтесь поймать его на лету. Разумеется, это прежде всего относится к режущим инструментам.

Особенно осторожны и внимательны будьте при работе с механическим оборудованием.

Даже опытный мастер иногда может пораниться. Поэтому всегда под рукой должна быть маленькая аптечка с самым необходимым: йодом, бинтом, ватой и кровоостанавливающими средствами.

МЫ – САМИ

Обновляем мебель

Расшатавшиеся стулья, стол, полочку необходимо сначала разобрать. Все сочленения «выколачивают» деревянным или резиновым молотком, не оставляющим на мебели вмятин. Если такого молотка нет, воспользуйтесь обычным, только обмотайте его головку несколькими слоями мягкой ткани. Удары наносите как можно ближе к сочленениям, чтобы тонкие поперечины не трескались.

Очистите швы и гнезда от засохшего клея (шпильки – рашпилем, гнезда – ножом или стамеской). Перед нанесением свежего клея проверьте зазоры в сочленениях. Если древесина усохла и шип болтается в гнезде, подложите немного древесных стружек, несколько слегка оструганных спичек или обмотайте шип кусочком ткани, пропитанной клеем.

Стол или стул собирайте, перевернув его вверх ножками. Собрав сразу все детали, стяните их веревкой, воспользовавшись «закруткой» из палочки.

Теперь поговорим о том, как обновить внешний вид мебели. Если вы нанесете свежую краску поверх старой, мебель не будет выглядеть обновленной, а свежий слой краски вскоре облупится. Поэтому очень важно правильно подготовить поверхность мебели под окраску. Прежде всего необходимо аккуратно, не повреждая поверхности дерева, снять старую краску.

Есть два способа снятия старой краски: химический и механический.

При химическом способе масляные краски и лаки чаще всего удаляются скипидаром или уайт-спиритом, спиртовые и бакелитовые лаки – этиловым спиртом, а некоторые сорта лака – смесью из 75% бензина и 25% скипидара.

Для работы понадобятся: малярная кисть или тампон из ткани, намотанной на деревянную палочку; деревянный брусок со срезанным наискось концом для соскабливания размягченной краски (шпатель). Работать надо в резиновых перчатках, при хорошей вентиляции (лучше всего на открытом воздухе). Если вы работаете в помещении, не забудьте застелить пол бумагой. Поверхность, которую вы собираетесь очищать, должна быть расположена горизонтально.

Прежде чем приступить к работе, попробуйте действие выбранного разбавителя на участке, находящемся не на виду.

Убедившись, что разбавитель выбран правильно, приступайте

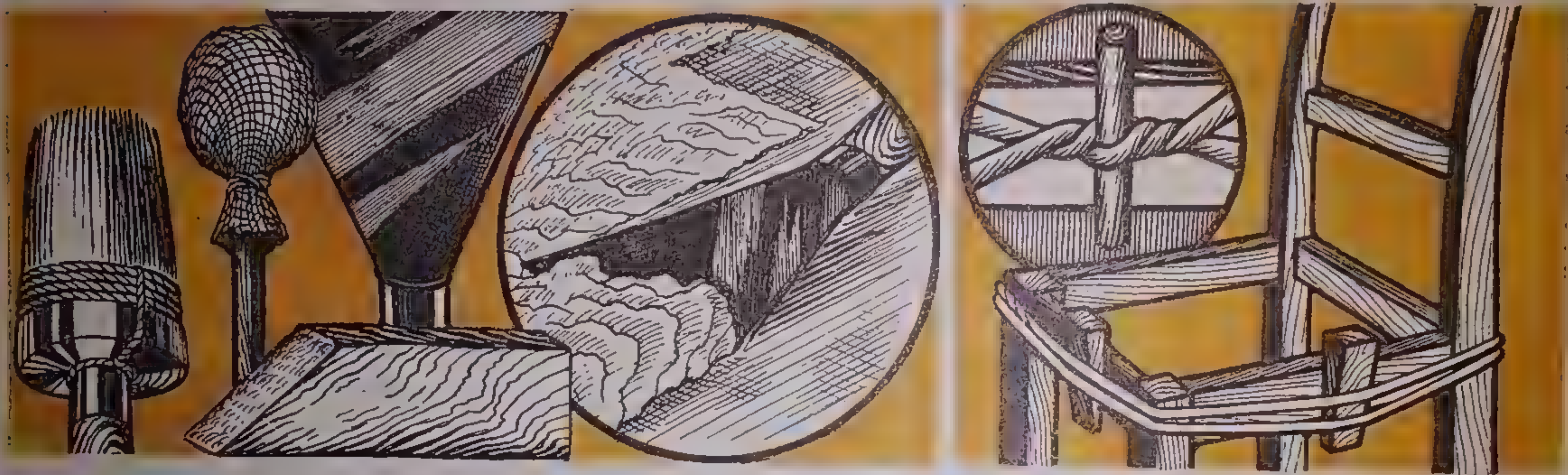


Вот весь нехитрый инструмент для снятия облупившейся старой краски.

к делу. Кистью или тампоном обильно нанесите разбавитель на поверхность мебели. Через 25 – 30 минут, когда краска размягчится, начинайте очищать ее с помощью шпателя. Держите его с наименьшим углом наклона и двигайте вдоль волокон древесины, стараясь не оставить царапин.

Если мебель очень старая и ее уже несколько раз красили или покрывали лаком, разбавитель не сможет подействовать сразу на несколько слоев. Счистив верхний слой, повторите процедуру.

Для очистки фигурных деталей, точеных ножек пользуйтесь смоченной разбавителем мочалкой из тонкой проволоки или мел-

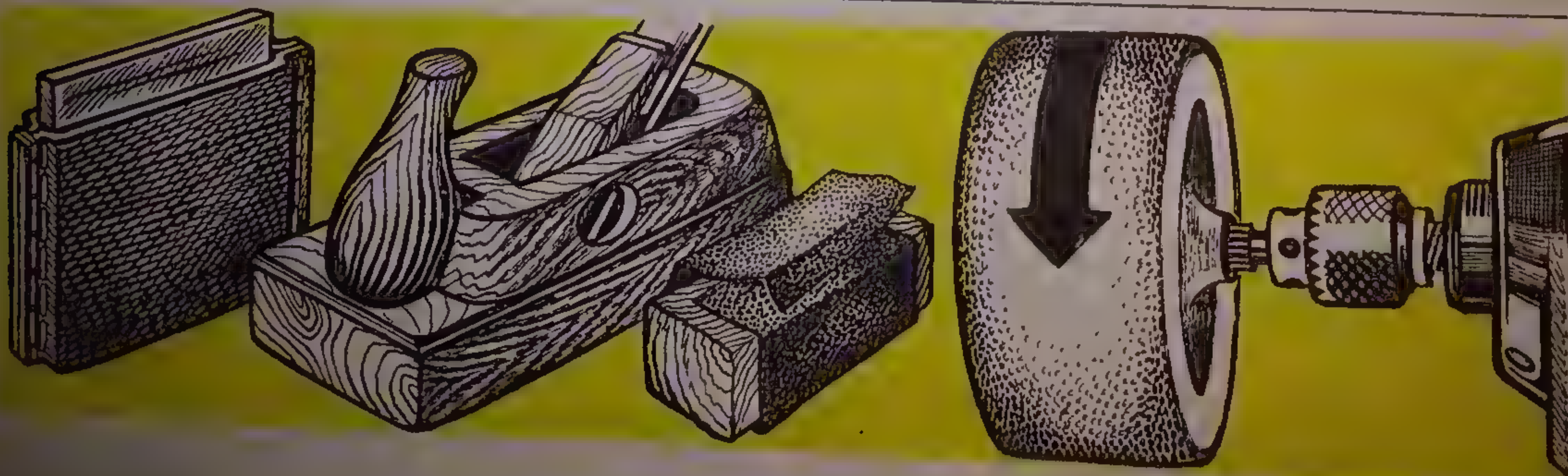


Для механического удаления краски понадобятся цикля (например, из куска оконного стекла в брезентовом чехле), рубанок-шлифтик, шкурка на деревянном бруске и дрель с цилиндрической насадкой.

кой проволочной щеткой, старой жесткой малярной кистью, вытертой почти до основания. Для обработки круглых точеных ножек вытяните проволочную мочалку, скрутите ее в жгут, вложите внутрь для прочности шнур и, держа жгут за концы, обтирайте ножки со всех сторон. Сняв краску, тщательно обмойте поверхность мебели, чтобы удалить остатки разбавителя, и высушите.

Если вам почему-либо не подходит химический способ удаления краски или не удалось подобрать подходящий разбавитель, попробуйте механический способ (разумеется, сначала где-нибудь с краешку, не на виду). К механическому способу придется прибегнуть и в случае, если старая мебель была несколько раз окрашена и нижний, самый первый слой затвердел и не поддается разбавителю.

При механическом способе краска удаляется специально изготовленными скребками, рубанком-шлифтиком или самодельной



циклей из оконного стекла с ровным краем. Работайте только вдоль древесных волокон! Можно воспользоваться и электрической дрелью с цилиндрической насадкой, которая снимает краску в направлении волокон.

После грубой зачистки отшлифуйте поверхность шкуркой — сначала грубой, а затем мелкозернистой. Шлифуйте также вдоль древесных волокон. Для шлифовки плоской поверхности оберните шкуркой деревянный брусок. Его удобно держать в руке. Фигурные детали, закругления шлифуйте шкуркой, намотанной на тонкую палочку, или жгутом из проволоочной мочалки, как было сказано выше.



Отшлифованную поверхность увлажните. Это нужно для того, чтобы кончики древесных волокон, приглаженные шлифовкой, поднялись при высыхании. Теперь удалите их, еще раз отшлифовав высохшую поверхность, обметите щеткой и приступайте к окончательной отделке: покройте краской или лаком (к лаку для придания желаемого оттенка можно добавить густотертую масляную краску).

Если древесина хорошо сохранилась и имеет красивый цвет, лучше всего покрыть ее восковой ваксой и отполировать суконкой.

Чиним холодильник

Дверца холодильника недостаточно плотно закрывается, и теплый воздух, постоянно проникающий снаружи в крохотную щелку, заставляет холодильный агрегат включаться снова и снова.

Обнаружить места утечки можно с помощью «щупа». Это всего-навсего полоска плотной бумаги шириной 4 – 5 см и толщиной около 0,1 мм. Ее подкладывают поперек резинового уплотнителя дверцы и пробуют вытянуть. На исправных участках бумажная полоска плотно защемляется уплотнителем. Если бумажка выскальзывает, значит, в этом месте зазор.

Большой зазор можно устранить, только отрегулировав навеску дверцы. Но чаще удается обойтись регулировкой толщины резинового уплотнителя. Ослабьте в месте зазора винты крепления уплотнителя и подсуньте под него тонкую полоску поролона. Плотность прилегания уплотнителя по всему периметру снова проверьте бумажным «щупом».

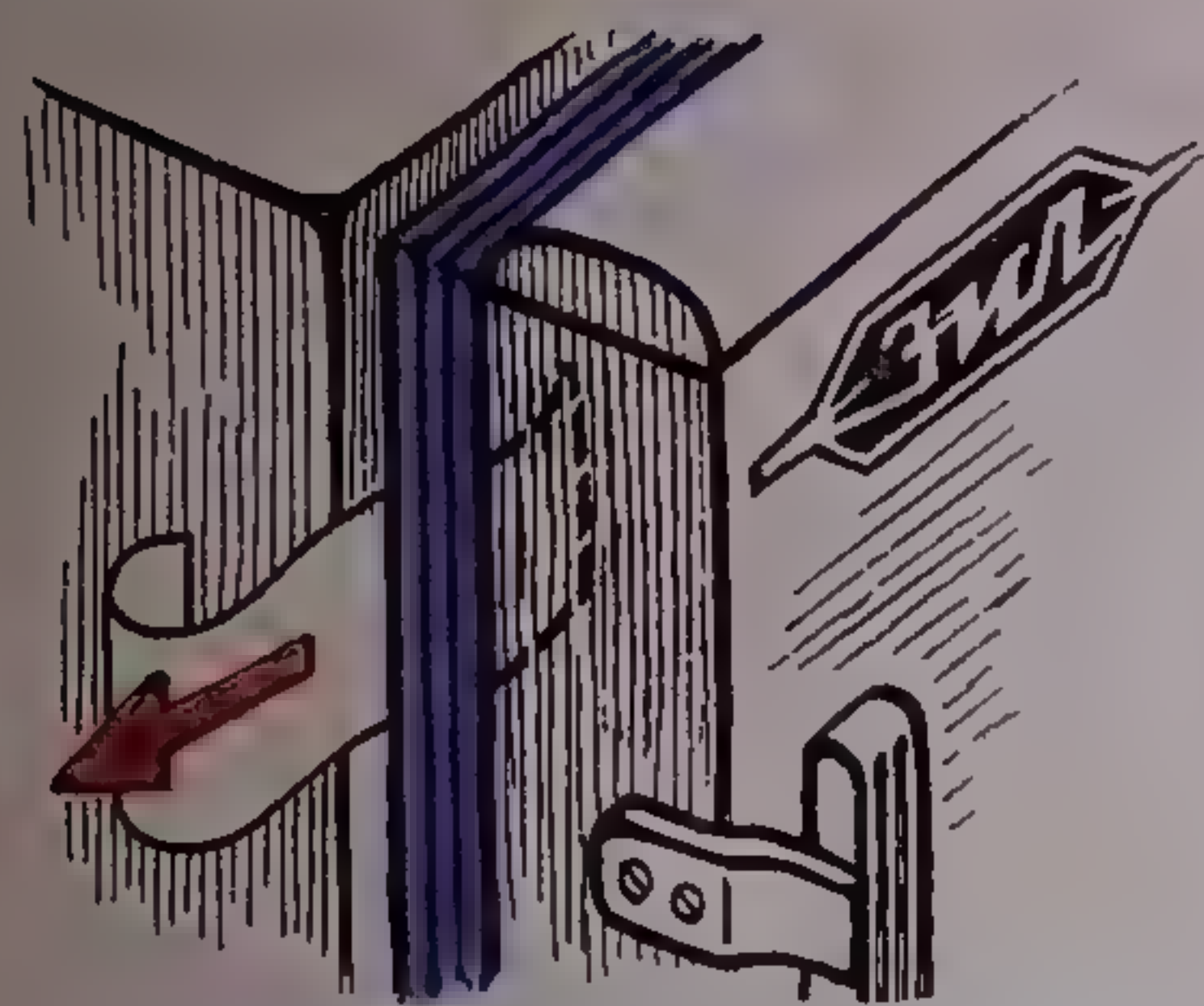


Полоска бумаги выявит неплотное прилегание резинового уплотнителя.



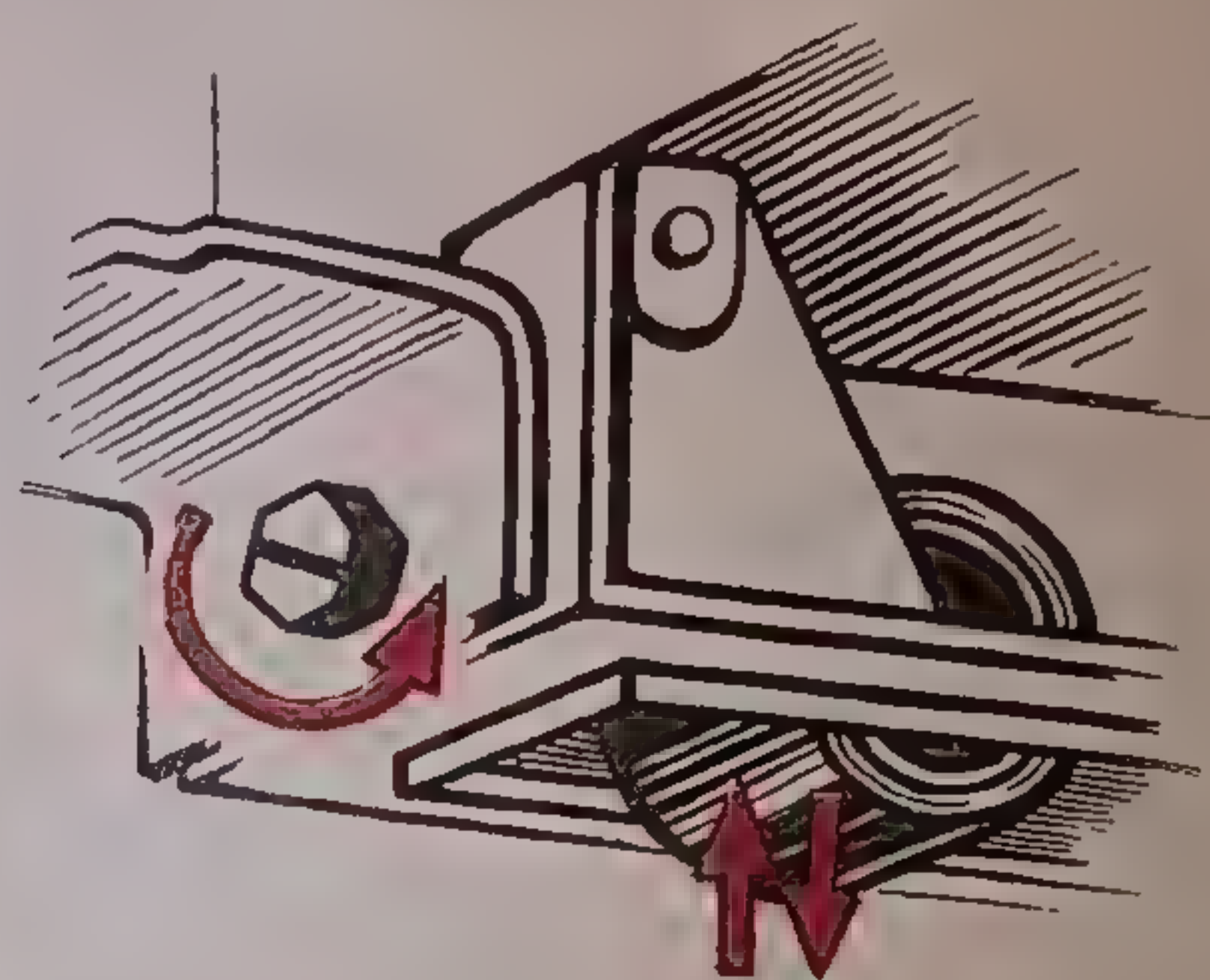
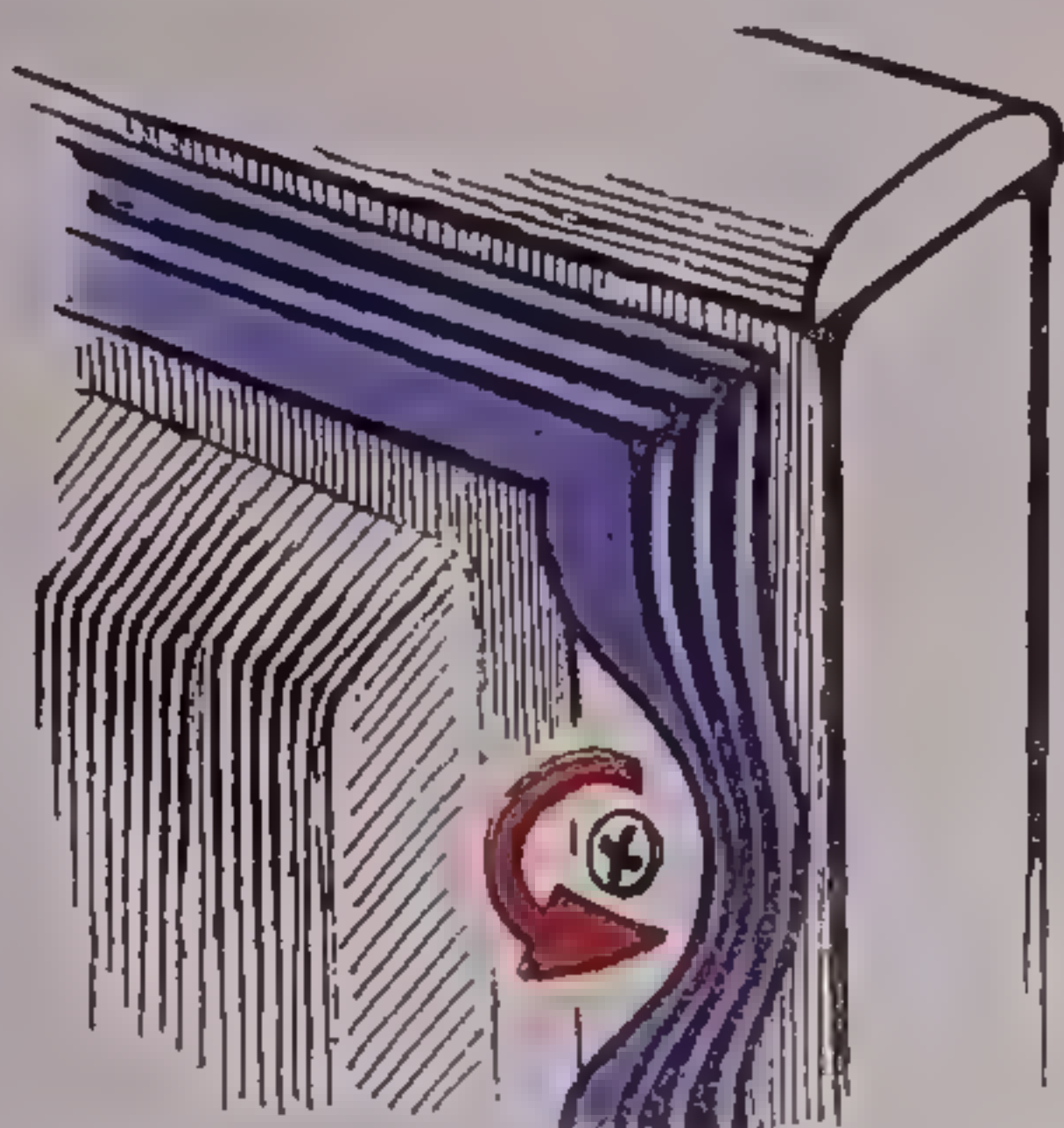
Если за резиновым уплотнителем дверцы много лет не ухаживали, он становится жестким, сплющивается. Герметизация холодильной камеры ухудшается. В таком случае необходимо заменить уплотнитель, а до замены подложить под него по всему периметру полоски поролона.

Уход за уплотнителем такой же, как и за другими резиновыми изделиями: надо избегать попадания на него жира, мыть теплой водой с мылом, тщательно вытирать насухо, а после обязательно



Освободив винт, подложите под уплотнитель дополнительную прокладку.

У холодильников на колесиках регулировка высоты опор осуществляется специальным винтом.



«припудривать» тальком. Тальк помогает надолго сохранить эластичность резины. Кроме того, он позволяет избежать чрезмерного прилипания уплотнителя к эмалированной поверхности холодильного шкафа.

Если талька под рукой нет, отлично послужит крахмал.

Шум, дребезжание при работе холодильника – это тоже неисправность. Причин может быть несколько. Например, неустойчивое положение холодильника. В этом случае покрутите регулировочные опоры под его корпусом, а заодно позаботьтесь о том, чтобы корпус шкафа был чуть-чуть наклонен назад. Для этого передние регулировочные опоры установите на 5 – 7 мм выше, чем задние. Тогда дверца холодильника будет захлопываться сама, стоит только отпустить ее.

Другая причина шума при работе холодильника – ослабили винты крепления конденсатора. Это легко установить, взявшись за конденсатор рукой. Если шум при этом прекратится, значит, надо подтянуть винты. Кстати, греметь могут и посторонние предметы, упавшие за конденсатор.

Дребезжание может вызвать трубопровод агрегата, если он касается корпуса или соседних деталей. На этот случай в руководствах по эксплуатации советуют осторожно отогнуть трубку. Но лучше не делать этого: трубку легко повредить. Просто подложите под нее в месте касания кусочек поролона.

Так же – с помощью поролона – устраняется дребезжание полок холодильника.

Бывает и такая неисправность: лампочка в холодильнике при закрытой двери не выключается. Это не пустяк. Во-первых, круглые сутки без надобности тратится электроэнергия, а во-вторых, в холодильнике от этого повышается температура.

Вначале проверьте выключатель лампочки. Обычно его кнопка располагается со стороны навески дверцы. Если он работает, то неисправность, вернее всего, из-за того, что кнопка выключателя недостаточно прижимается дверцей, когда мы ее закрываем. Наклейте на дверную панель против кнопки кусочек полистирола.

ВСЕ УМЕЕТ ШВЕЙНАЯ МАШИНА

Штопать

Ручная штопка — тонкая и кропотливая работа, требующая много времени, терпения, напряжения зрения. Швейная машина выполняет штопку быстро и качественно. Разумеется, речь не идет о художественной штопке, которая позволяет сделать незаметным поврежденный участок на хорошей, дорогой одежде. Прочная и надежная машинная штопка хороша для ремонта домашней, рабочей и туристской одежды, рюкзаков, туристских палаток, чехлов, а также постельного белья.

Штопать можно научиться на любой машине — старой прямострочной, современной многооперационной, ручной, ножной, электрической. Для такой работы нужно снять прижимную лапку и опустить зубцы транспортера,двигающие ткань при шитье.

Прежде чем начать штопать, подровняйте ножницами края разрыва: срежьте торчащие нити, вырежьте выношенные, потертые места. Затем натяните ремонтируемый участок ткани на пальцы. Лучше всего подходят для этого пластмассовые пальцы диаметром 15 см и высотой не больше 8 мм (более высокие трудно вынимать из-под иглы). Подберите нитки в тон ткани.

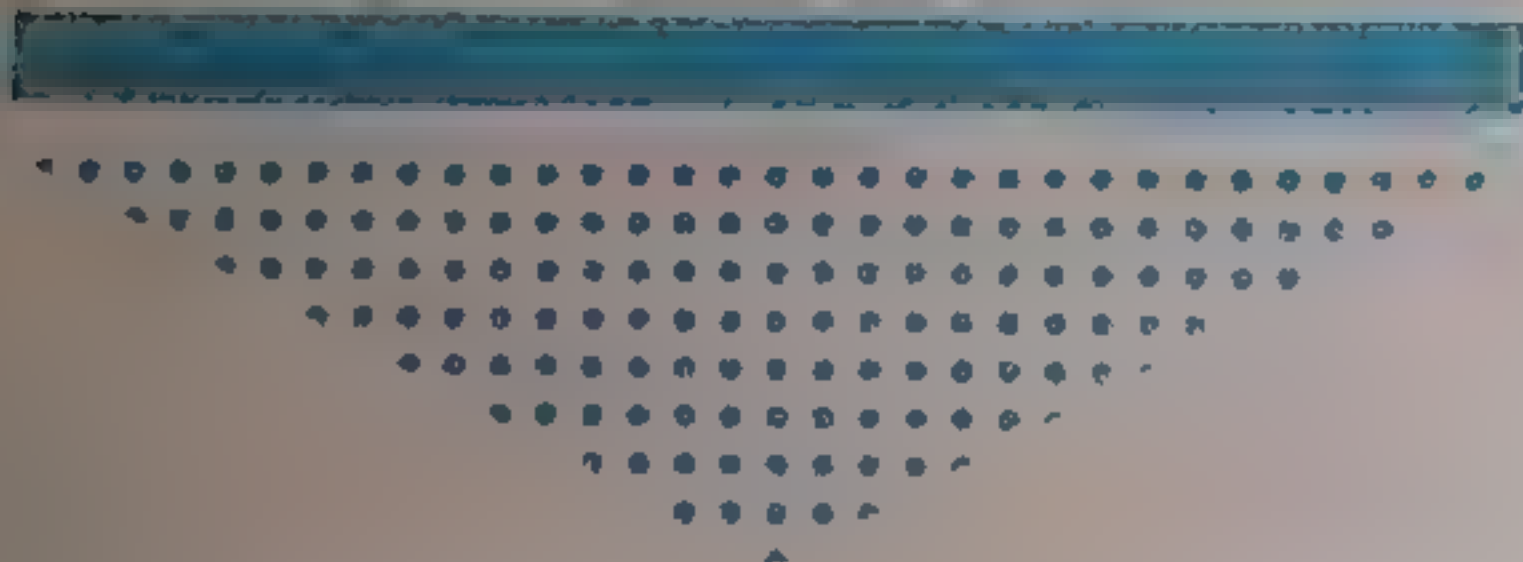
Наладьте машину для обычной прямой строчки. Длина стежка не имеет значения, так как транспортер опущен. Натяжение нитей — как при обычном шитье. Опустите иглу в материал у края разрыва и вытяните вверх через материал нижнюю нить от челнока. Несмотря на отсутствие прижимной лапки, не забудьте опустить ее подъемный рычаг, которым включаются тарелочки механизма натяжения верхней нити.

Приведите машину в движение и начинайте, двигая пальцы, прокладывать строчку вдоль края разрыва. Обратите внимание, что теперь, с выключенными зубцами транспортера, вы можете прокладывать шов не только вперед от себя, но и вбок, и под углом — в любом направлении. Правда, за равномерностью строчки теперь придется следить вам самим. Ведите пальцы плавно, без толчков и старайтесь не погнуть иглу, когда она находится в ткани.

Для начинающих штопальщиц и вышивальщиц выпускается специальная лапка. Она устроена так, что ее пружинка прижимает ткань при опущенной игле и отпускает, когда игла наверху. Благодаря этому можно работать, не боясь погнуть иглу. Правда, лапками такими оснащаются далеко не все машины. Опытные швеи ими не пользуются — считают, что это замедляет работу.

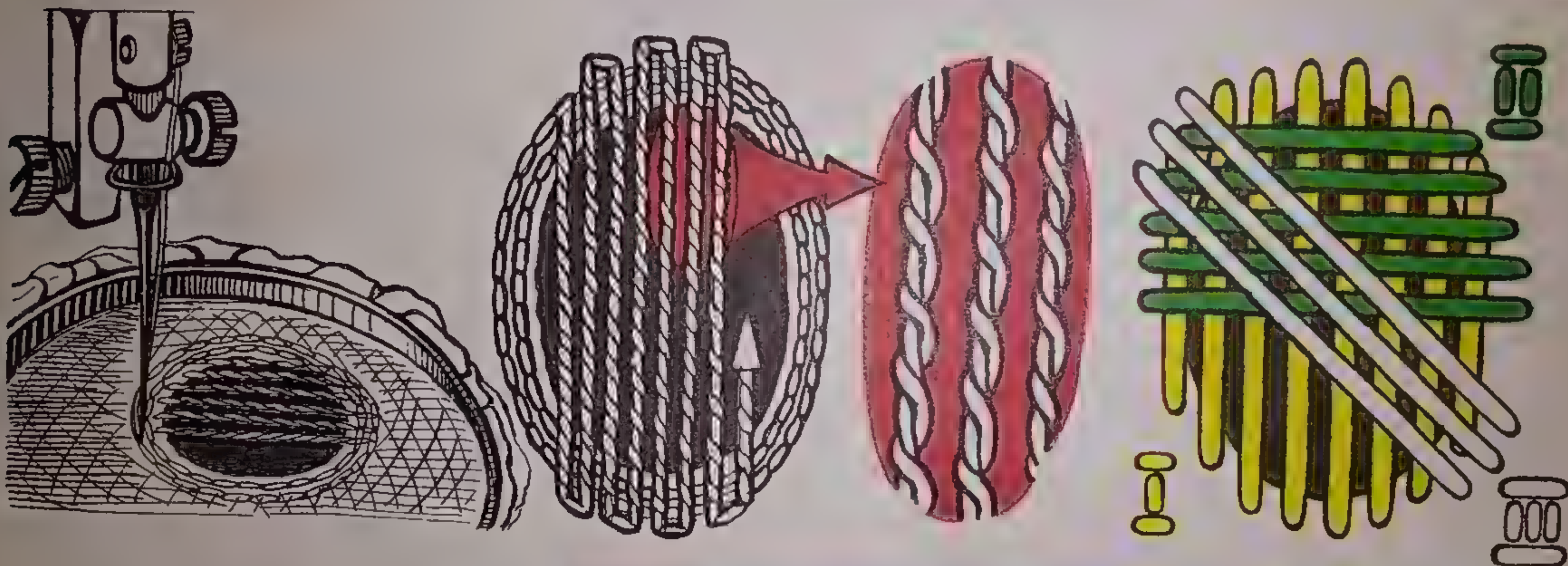


На швейной машине протяните через разрыв аккуратные жгуты из переплетенных верхней и нижней нитей. Сверху ряды таких же жгутиков проложите поперек, а на толстой ткани, если понадобится, — и по диагонали. Штопка закончена.



Итак, вы обработали прочными стежками всю окружность разрыва. Теперь начинайте двигать пальцы к себе и от себя прямо через разрыв в направлении долевых нитей материала. Делайте это медленно и равномерно. Возможно, вас эта операция смутит: как можно шить по пустому месту? Все же попробуйте, и вы увидите: верхняя и нижняя нити машины, протянувшись от одного края разрыва до другого, образуют аккуратные переплетенные жгуты. Постарайтесь расположить их как можно равномернее, чтобы заполнить всю площадь разрыва. Добравшись до неповрежденного края, прокладывайте строчку по здоровой ткани примерно на 1 см, а затем начинайте двигать пальцы обратно. Прошив таким образом весь разрыв, поверните пальцы на 90° и проштопайте его в поперечном направлении.

При ремонте толстых, жестких тканей стоит проложить стежки еще и под углом 45°, а затем снова повернуть пальцы на 90° и проштопать по другой диагонали.

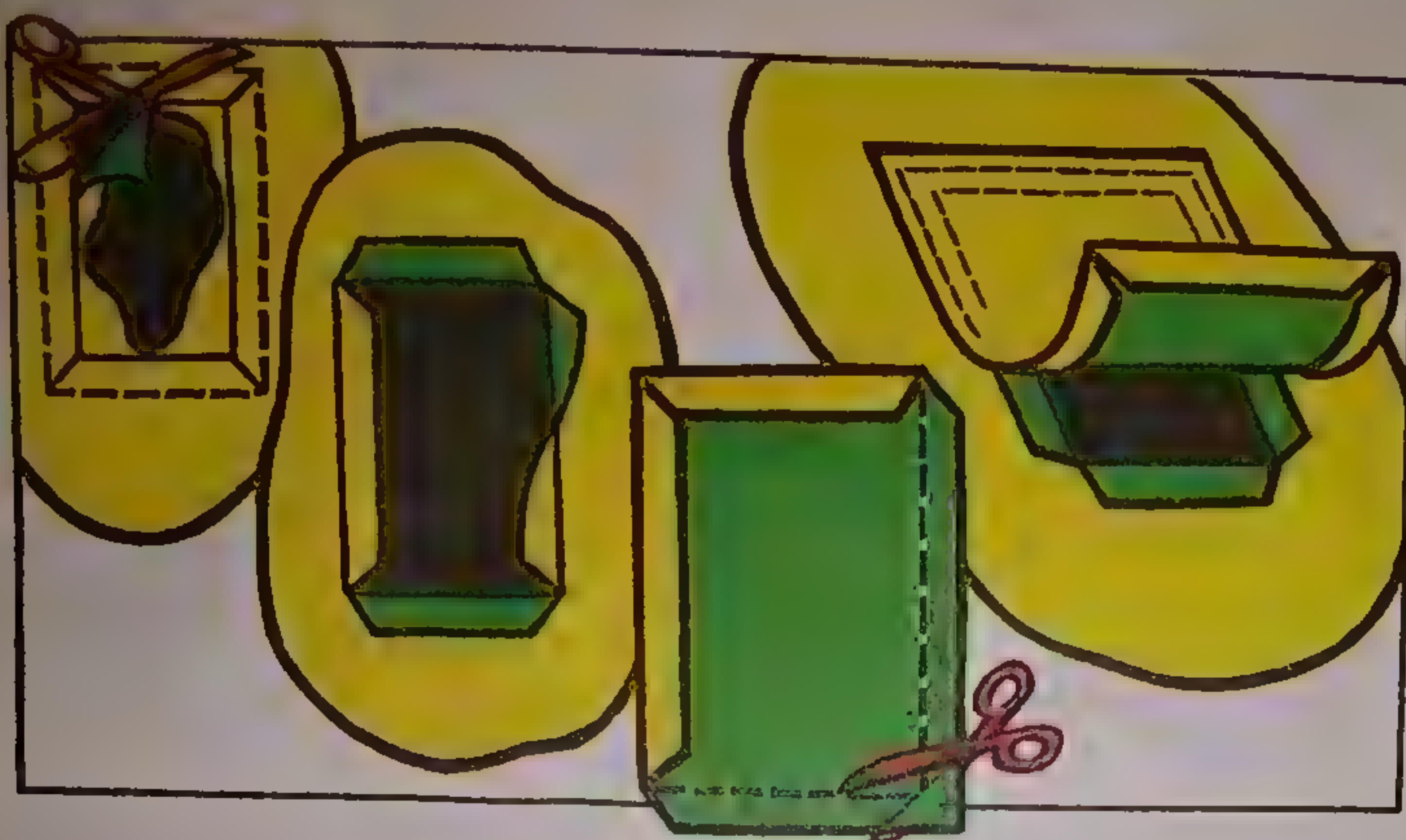


Латать

Штопка позволяет заделывать небольшие дыры и разрывы. Даже если вы точно подберете цвет ниток, машинная штопка довольно заметна на материале. Гораздо аккуратнее выглядят сделанные с помощью машины латки, заплаты.

Если у вас простейшая прямострочная машина, наложение заплат выполняется так. Вырежьте вокруг поврежденного места ровный прямоугольник, одна из сторон которого должна совпадать с направлением долевой нити материала. По углам прямоугольника сделайте надрезы длиной 0,5 см. Отогните края прямоугольника наизнанку, как бы образуя рамку, и приметайте их или заколите булавками. Подготовьте лоскут для заплат. Его размер должен быть на несколько сантиметров больше, чем вырезанный в ткани прямоугольник. Подогните края лоскута на лицо примерно на 0,5 см. Срежьте наискось углы, чтобы при подгибе не было утолщений.

Наложите лоскут на дырку с изнанки так, чтобы направления долевых нитей совпадали. Загнутые края лоскута и дырки должны остаться внутри, между основным материалом и заплатой. Снаружи их не должно быть видно. Приметайте лоскут по краям.



Последний шаг – проложите на машине две строчки: одну – вдоль края лоскута, другую – вдоль края внутренней рамки, отступая от сгибов на 1 мм. Вот и готова заплата, пусть немного заметная, но зато не боящаяся стирки, прочная, одинаково аккуратная и с лица, и с изнанки.

На машине «зигзаг» латать еще проще и быстрее. При этом даже не нужно загибать края заплаты. Подберите для латки лоскут немного большего размера, чем дырка. Наложите его на ремонтируемый участок так, чтобы направления долевых нитей совпадали, и приметайте к материалу или приколите булавками. Прошейте швом «зигзаг» по контуру прямоугольника на 0,5 – 0,7 см от края лоскута. Теперь, отступив на 1 – 2 см внутрь, прошейте еще раз зигзагом по контуру меньшего прямоугольника. Выньте нитку или булавки. Поврежденное место оказалось заключен-



ным в рамку из двух зигзагообразных строчек. Остается только вырезать внутренний прямоугольник с поврежденным участком, а наружный край заплаты обрезать вровень с внешним зигзагообразным швом. Шов «зигзаг» не позволит осыпаться нитям материала при стирке и не образует излишней толщины. Строчка не



должна быть слишком частой — достаточно шага зигзага 2 — 3 мм. Высота зигзага выбирается исходя из толщины и фактуры ткани. Чтобы избежать осыпания нитей, на высоте строчки должны укладываться по меньшей мере 5 — 6 долевых или уточных нитей ткани.

Кстати, этим способом можно успешно латать и трикотаж. Особенно выручает машина при ремонте детских колготок, которые удивительно быстро рвутся на коленках. Используя на заплатки одну, самую безнадёжную пару (старайтесь поэтому покупать колготки одного цвета), вы спасёте остальные. Шаг «зигзага» при этом сделайте поменьше. Благодаря своей эластичности этот машинный шов не лопается при растяжении и хорошо держится.

Заплаты на детской одежде могут стать даже нарядной отделкой, украшением, если подобрать для этого красивые лоскуты и придать им форму круга, сердечка, звездочки, яблока.



Подрубать край ткани

Мастерице, владеющей секретами швейной машины, и в голову не придет сначала вручную подогнуть и приметать край, а потом уж пристрочить его на машине. Она применит специальную лапку-рубильник. Вы отличите ее по спиральной направляющей, так называемой улитке. Внутри «улитки» виден центральный штырек. Если вставить в «улитку» краешек ткани, то при работе машины «улитка» сама будет подгибать край на определенную ширину, а игла тут же его пристрочит. Выпускаются лапки-рубильники, рассчитанные на разную ширину подгиба. В зависимости от формы «улитки» ткань подгибается внутрь либо один раз, либо дважды за один проход. Во втором случае осыпающийся край ткани прячется внутрь.

Прежде чем применить лапку-рубильник, поупражняйтесь с ней на лоскутке. Уголок ткани, с которого вы собираетесь начинать работу, срежьте наискось на ширину подрубки (для большинства лапок-рубильников 5 — 7 мм). Поднимите иглу в верхнее положение, обе нитки заправьте под лапку и оттяните назад. Ткань со стороны срезанного уголка подогните примерно на 5 мм и заправьте в «улитку» поднятой лапки-рубильника до иглы. Опустите лапку и прошейте 2 — 3 стежка, осторожно вращая маховое колесо рукой. Убедившись, что ткань идет в «улитку» и подворачивается должным образом, оттяните ткань вместе с кончиками ниток назад и начинайте строчить. По ходу дела подправляйте ткань, чтобы она равномерно подгибалась в лапке-рубильнике.

Прокладывать бельевой шов

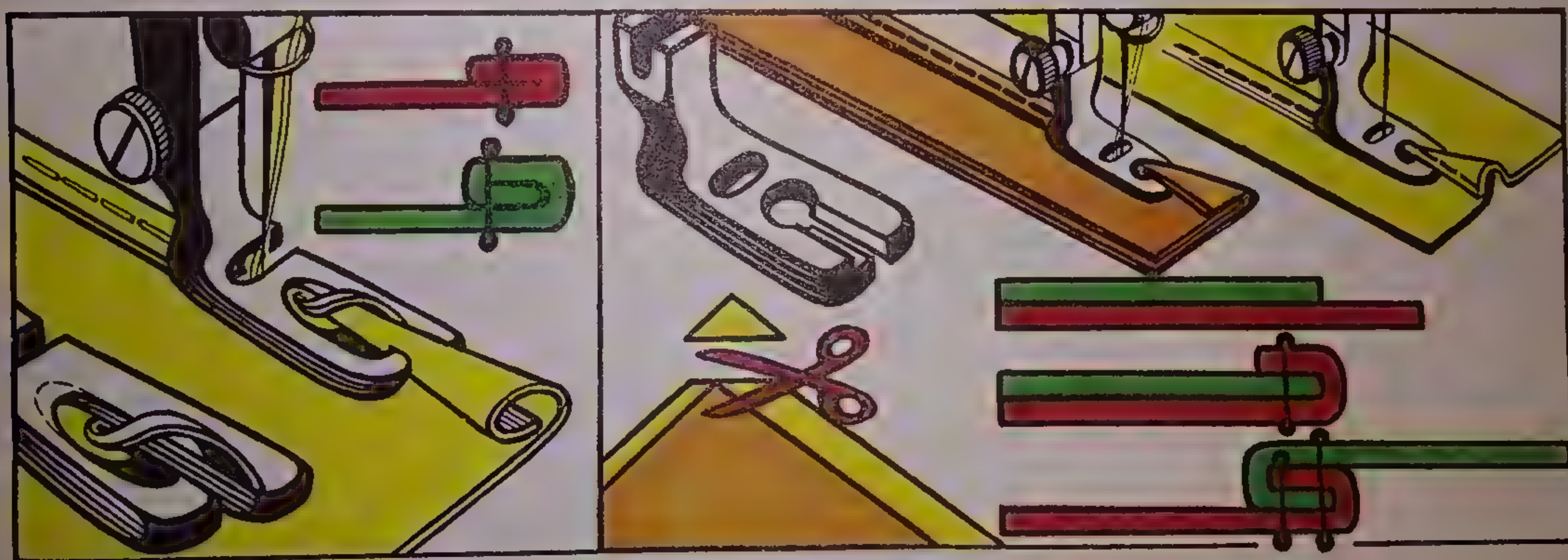
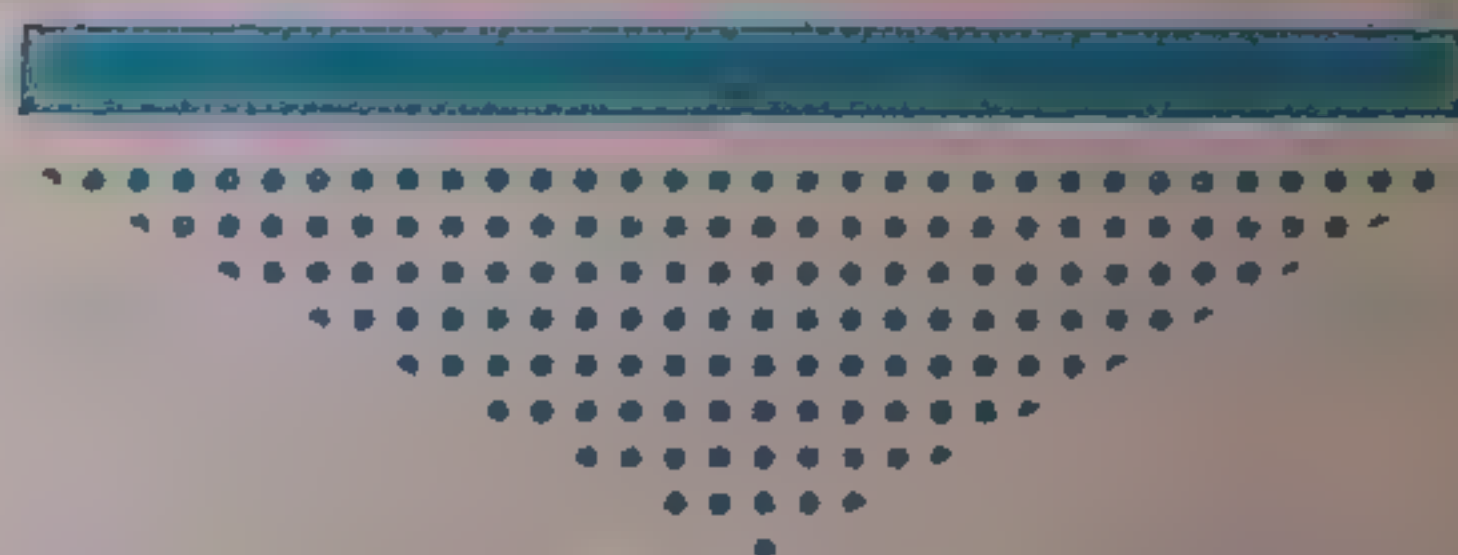
Бельевой, или запошивочный, шов незаменим для вещей, которые часто стирают, постельного белья, мужских рубашек, спортивных трусов, женских ночных сорочек. Если рассмотреть такой шов на срезе, то не сразу даже можно понять, как он сделан: обе кромки стачиваемых деталей хитро спрятаны внутрь и ни при каких условиях не могут осыпаться. Сам шов совершенно плоский, его не надо разглаживать с изнанки, как обычно, следовательно, глажение сильно упрощается.



Для выполнения этого шва обычно требуется четыре операции: два раза сметать и два раза прострочить. Но специальная лапка-запошиватель позволяет проложить такой шов без всякой наметки.

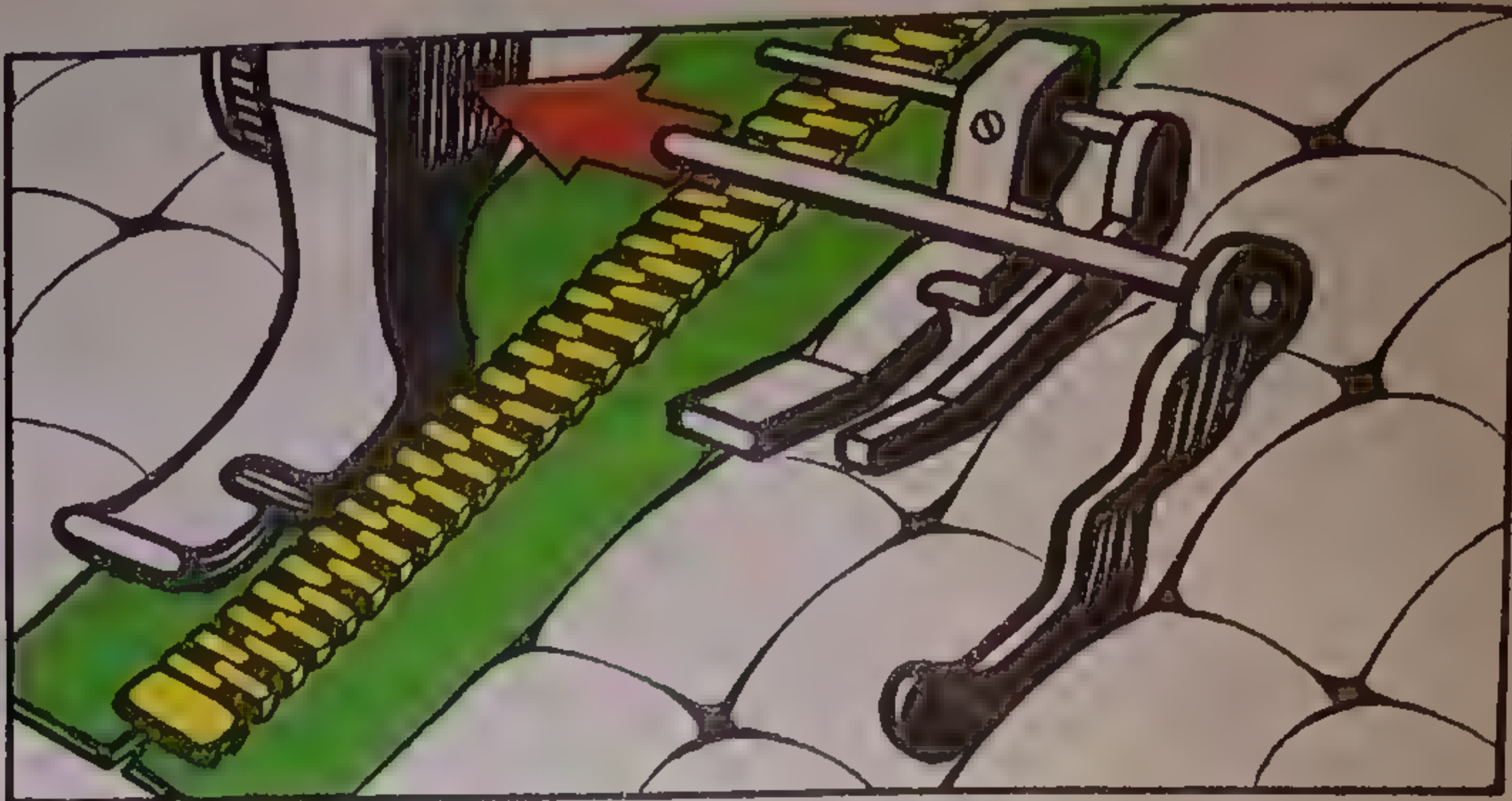
На вид эта лапка очень проста: она отличается лишь узкой прорезью посередине. Отрегулируйте машину на обычную прямую строчку с шагом 2 – 3 мм (в зависимости от фактуры материала). Стачиваемые детали сложите лицевой стороной друг к другу так, чтобы нижний край выступал из-под верхнего примерно на 5 мм. Уголок нижней ткани срежьте наискось. Верхнюю нить проденьте в отверстие лапки и оттяните вместе с нижней нитью назад. Выступающий край ткани протащите в прорезь поднятой лапки до иглы. Опустите лапку и сделайте 2 – 3 стежка, осторожно вращая маховик рукой. Одновременно слегка оттягивайте материал вместе с кончиками ниток назад, пока зубцы двигателя ткани не захватят материал и не смогут равномерно подавать его сами. Теперь можно строчить. «Умная» лапка сама отгибает выступающий край ткани наверх, а игла прошивает сразу три слоя. На рисунке показано, что должно у вас получиться при первом проходе. Теперь разверните обе детали в одну плоскость так, чтобы получившийся рубец оказался наверху, и снова заправьте его в прорезь лапки-запошивателя. За второй проход машина аккуратно пристрочит рубец.

Лапка-рубильник позволяет аккуратно подгибать ткань и тут же ее пристрачивать. А простая на вид лапка-запошиватель помогает легко прокладывать практичный бельевой шов (без него не обойтись и при шитье джинсов).



Пришивать застежки-молнии

Для этого существует специальная узенькая лапка, в половину ширины обычной. Она позволяет прокладывать строчку совсем близко к зубцам молнии. Тогда застежка хорошо работает и менее заметна. Застегнутую молнию подкладывают под материал в нужном месте. Приметывать ее не надо. Некоторые швеи предпочитают сметать с изнанки края разреза, в который вставляется молния. Благодаря этому кромки ткани полностью закрывают застежку, когда наметка снята. Правда, работа усложняется, потому что молнию приходится пристрачивать «на ощупь». Но узенькая лапка неплохо справляется с этим, нащупывая край зубцов сквозь ткань и скользя вдоль них. Вы ей только чуть-чуть помогайте.



Обратите внимание на обязательное правило: пришивая молнию, натягивайте не материал, а застежку. Тогда она ляжет ровно, не будет «горбить» ткань.

Этой же лапкой удобно прокладывать ровные параллельные строчки, если привинтить к ней прилагаемую направляющую линейку. Незаменима она и при стежке современной одежды на тепловой прокладке.

Обрабатывать бахрому

Бахрома на краях салфеток, полотенец, скатертей, шарфов — красивая отделка, к тому же простая в исполнении. Украшают бахромой и некоторые виды молодежной одежды, например подол юбки, платья. Достаточно вытянуть несколько десятков нитей по краю — и эффектная отделка готова. Но, оказывается, она очень ненадежна в носке и стирке. Оставшиеся с края нити постепенно начинают осыпаться, придавая вещи неряшливый вид. Поэтому бахрому необходимо обработать. Обычно незаметно обметывают край на руках. Машина же позволит сделать это намного быстрее и аккуратнее, достаточно прошить основание готовой бахромы зигзагообразным швом. А если сделать это цветной ниткой, получится нарядная отделка.

Вышивать

На выполнение геометрического орнамента для диванной подушки потребуется не больше часа. Хитрость здесь не в вышивальной технике, а в выборе подходящего узора. Он составлен из очень простых элементов — повторяющихся ломаных линий, выстроченных толстыми нитками на контрастном фоне. Здесь важно только следить, чтобы отрезки линий были ровными и строго параллельными. А вот группы линий, отделяющие эти орнаменты друг от друга, наоборот, могут быть слегка волнистыми, сходя-

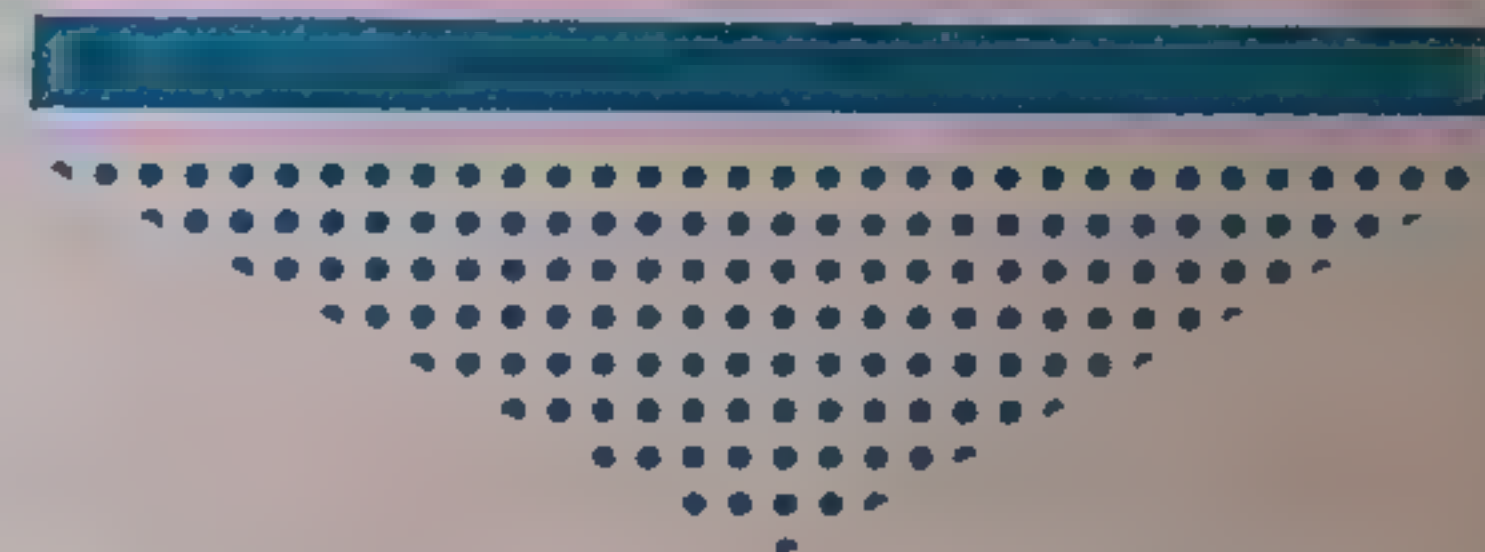
щимися и расходящимися, иногда даже пересекающимися. Это придает дополнительный эффект, подчеркивает строгость основного геометрического орнамента.

Для вышивки подберите плотный, толстый материал, тогда рисунок не будет стягиваться. Под более тонкий – подложите хлопчатобумажную ткань, приметав ее крупными стежками. Узор наносите на ткань мелом или заостренным краешком сухого туалетного мыла. Лучше пользоваться линейкой. На светлый материал можно наносить узор специальным зубчатым колесиком – резак-ком, оставляющим на ткани ряды точек. Если ткань очень мягкая и резак не оставляет на ней следов, воспользуйтесь простым карандашом. Но не проводите им линии, чтобы не испачкать материал, а поставьте лишь через каждые 1 – 2 см точки по контуру.

Когда рисунок будет нанесен, установите на машине длину стежка (около 2 мм) и сделайте натяжение верхней нити немного слабее обычного, тогда строчка будет более выпуклой. В челнок заправьте нить на один-два номера тоньше. Замкнутые геометрические орнаменты начинайте строчить от их наружного края, двигаясь к центру. Закончив один элемент, оборвите нити, протаскивайте концы верхних нитей на изнаночную сторону, свяжите их парно и срежьте лишнее, иначе они будут мешать при дальнейшей работе. Законченную вышивку слегка увлажните и отутюжьте.

На современной швейной машине, выполняющей так называемые фасонные (декоративные) швы, можно получить красивый орнамент, напоминающий вышивку в народном стиле, если продуманно скомбинировать разные виды строчек. Такая вышивка хороша для отделки блузок, полотенец, салфеток.

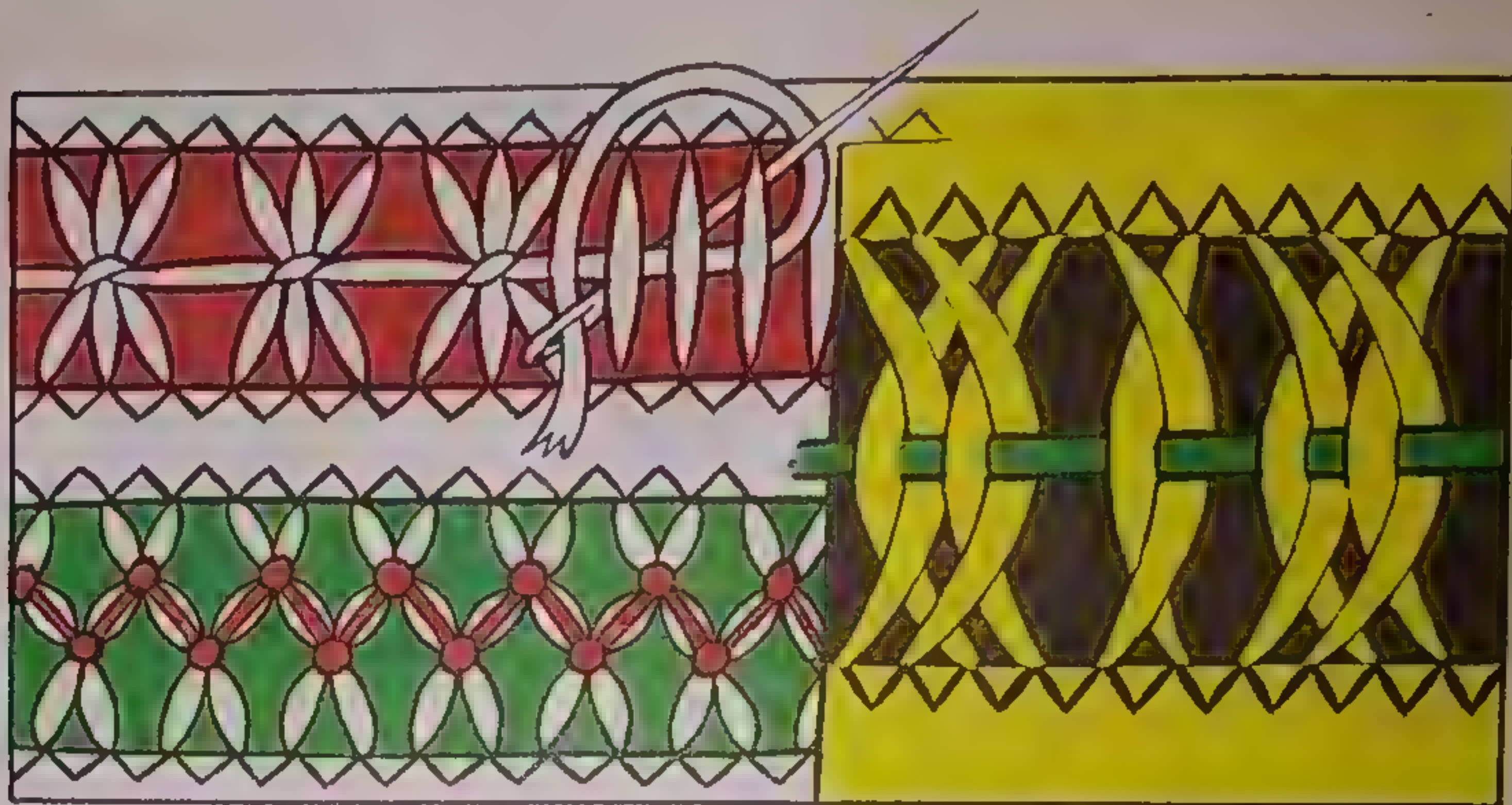
Простые геометрические узоры, которые нетрудно выполнить на прямострочной машине и без особых навыков вышивальщицы, будут выглядеть эффектнее на многоцветной ткани. Фон для вышивки можно стачать и из разноцветных полосок. Справа – отделочная кайма, полученная на современной многооперационной машине комбинированием фасонных швов.



Делать мережки

Эта простая, но нарядная отделка выполняется на тканях плотного переплетения. Она хороша для блузок, салфеток, носовых платков. В намеченных местах вытяните из ткани 10 – 15 нитей. По краям полученных дорожек проложите строчку швом «зигзаг». Строчка не только будет удерживать от осыпания крайние нити, но и соберет поперечные нити в симпатичные «кустики». Подберите нужный их размер, регулируя длину стежка. Цветная нить в строчке дополнительно украсит мережку. На швейной

машине можно научиться переплетать нити в мережке, получая изящные узоры. Но для этого требуется ножная швейная машина и специальное обучение под руководством опытного мастера. Здесь объяснить, как это делается, затруднительно. Лучше сделайте эти переплетения вручную. Все-таки большую часть работы – обметать мережку, разделить нити на «кустики» – машина помогла вам сделать.



Несложной, но нарядной аппликацией, выполненной на швейной машине, можно украсить не только декоративное панно, но и диванную подушку, молодежную одежду, детскую сумочку...

Выполнять аппликацию

Эта эффектная отделка несложна даже для начинающих. Аппликацией модно украшать современную одежду, в том числе трикотаж. Делают ее из ткани, фетра, обрезков трикотажа, кожи, замши.

Можно выполнять аппликацию двумя способами: либо вырезать из кусочков материала детали рисунка, пристрочить их к ткани по контуру прямой строчкой, а затем обметать частым швом «зигзаг»; либо нанести рисунки деталей на кусочки материала и, не вырезая их, пристрочить к ткани узким частым швом «зигзаг». Лишний материал осторожно срезать маникюрными ножницами у



самого края наружного шва, а затем еще раз обметать рисунок более широким зигзагом.

Есть и другие способы аппликации. Поясним их на примере панно, изображенных на рисунке. Сначала подготовленные прямоугольные лоскуты покройте равномерными рядами слегка волнистых прямых строчек. Это фон рисунка. Нитки подберите контрастирующих с материалом цветов. Для аппликаций стилизованных цветов подберите куски цветного сукна, драпа или фетра. Эти материалы не осыпаются, поэтому аппликацию можно выполнить и на самой простой прямострочной машине.

Вырежьте детали узора и приметайте их на подготовленную основу с выстроченным фоном. Пристрочите детали по контуру прямой строчкой, а потом начинайте прокладывать параллельные строчки внутри деталей, двигаясь по спирали и приближаясь к центру. Осталось сшить отдельные прямоугольные детали панно и окантовать его цветной бейкой, тесьмой.

По ходу дела

Казалось бы, в конструкции современной швейной машины все хорошо продумано. Но всегда что-то можно сделать еще, чуть-чуть удобнее.

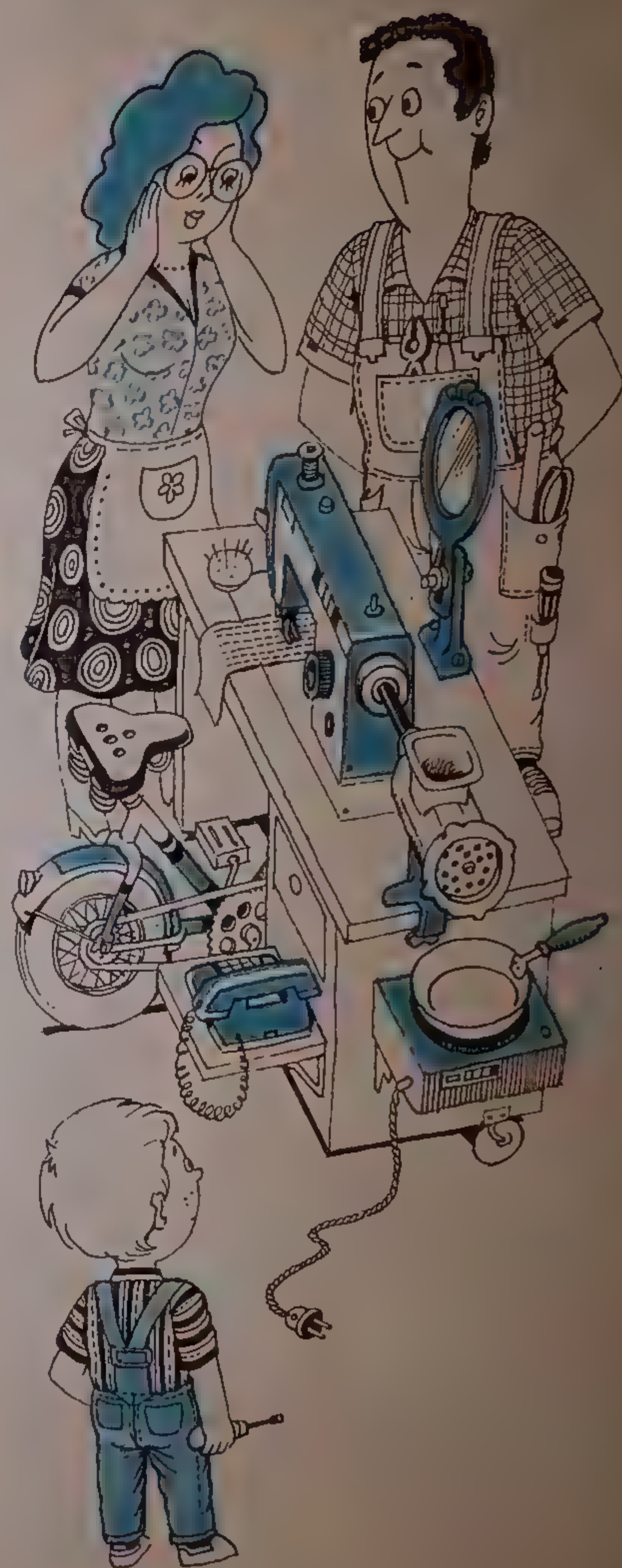
К передней стенке основания машины прикрепите линейку с сантиметровыми делениями. Теперь всегда под рукой мерка, к которой, не отходя от швейной машины, можно приложить деталь, чтобы выверить ее размер, уточнить посадку, отмерить нужную ширину подгиба.

Под маховым колесом в основании машины есть ящик для дополнительных принадлежностей. К внутренней стороне его крышки прикрепите квадратик мелкой наждачной бумаги. На ней удобно править кончики булавок, которыми скалываются детали при шитье. Ведь от тупых булавок на шелке, крепдешине, трикотаже да и на других тканях получаются неприятные затяжки.

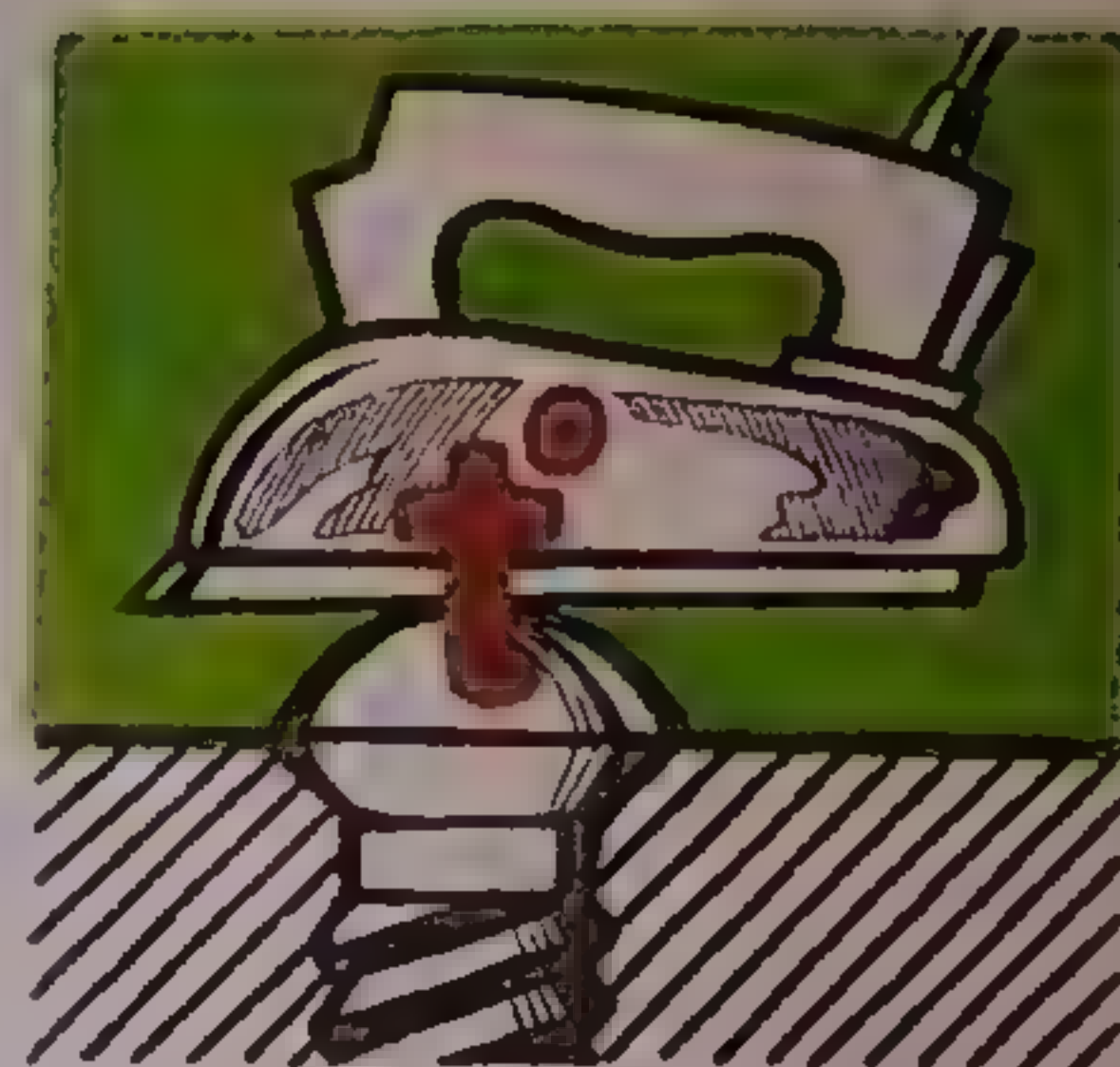
При работе со скользящими тканями или шитье очень больших вещей (например, пододеяльников) выручит наволочка, зажатая под основание машины слева. Ткань не будет сползать на пол: она соберется в наволочке.

Чтобы не сорить обрывками ниток и обрезками тканей, на время работы с правой стороны основания машины прикрепите клейкой лентой небольшую пустую коробку. Туда и собирайте весь сор.

Очистить механизм машины, и в первую очередь зубчатую рейку двигателя ткани и челнок, от очесов ткани, пыли, засохшего масла лучше всего щеточкой, которая прилагается в комплекте электробритвы. Там она, как правило, остается без дела, зато для швейной машины неоценима!



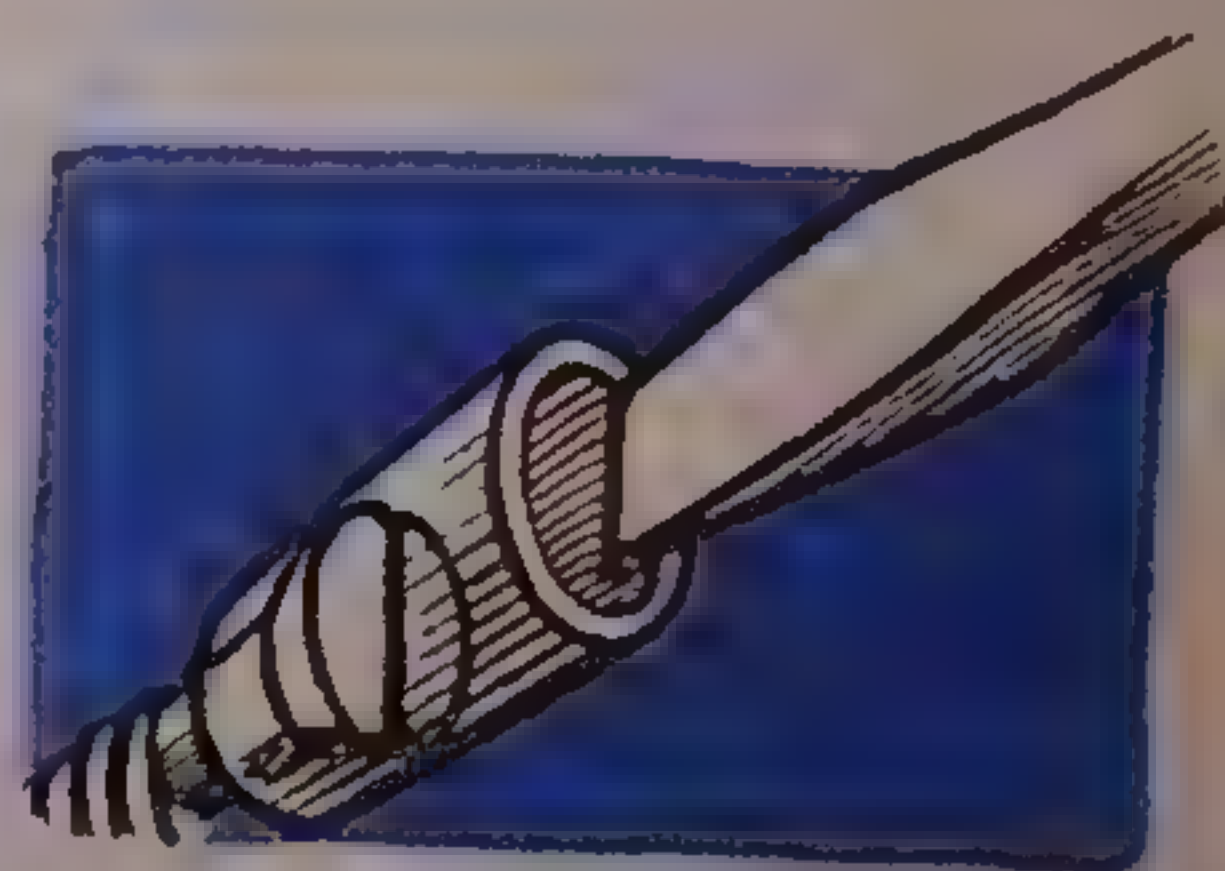
ВЫВИНТИТЬ СТАРЫЙ, ЗАРЖАВЕВШИЙ ВИНТ поможет горячий утюг, если на несколько минут приложить его к головке винта. Винт должен поддаться после такой «тепловой процедуры»: во время сжатия из-за неодинакового коэффициента теплового расширения ржавчина и другие инородные частички отделятся.



ПРЕДОХРАНИТ ДЕРЕВЯННУЮ РУЧКУ СТАМЕСКИ от ударов молотка металлическая бутылочная пробка. Для надежности смажьте пробку изнутри клеем «Суперцемент» или подобным, подсушите, а затем насадите ее на ручку несколькими ударами молотка.



ОТВЕРТКА НЕ СОСКОЛЬЗНЕТ даже при работе в неудобном месте, когда трудно попасть ею в шлиц, если надеть на головку винта кусочек подходящей по диаметру полихлорвиниловой трубочки.



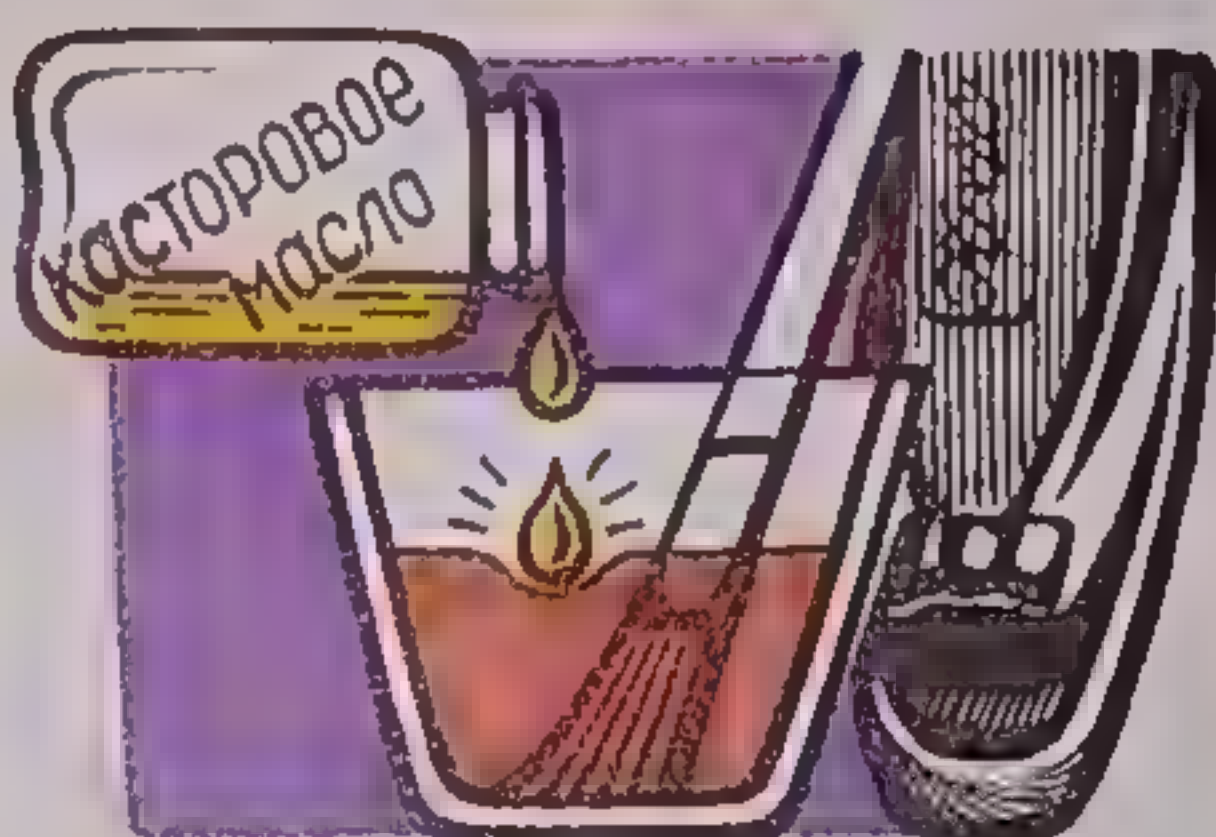
УЗЛЫ МЕХАНИЗМОВ, НЕ ПОДАЮЩИЕСЯ РАЗБОРКЕ из-за проржавевших резьбовых соединений, смочите керосином, соляровым маслом или низкосортным бензином. Эти вещества, проникая в резьбовые и другие соединения, образуют там как бы разделительный слой. Прежде чем приступить к разборке после такой обработки, желательно выдержать детали сутки-двое в полиэтиленовом пакете.



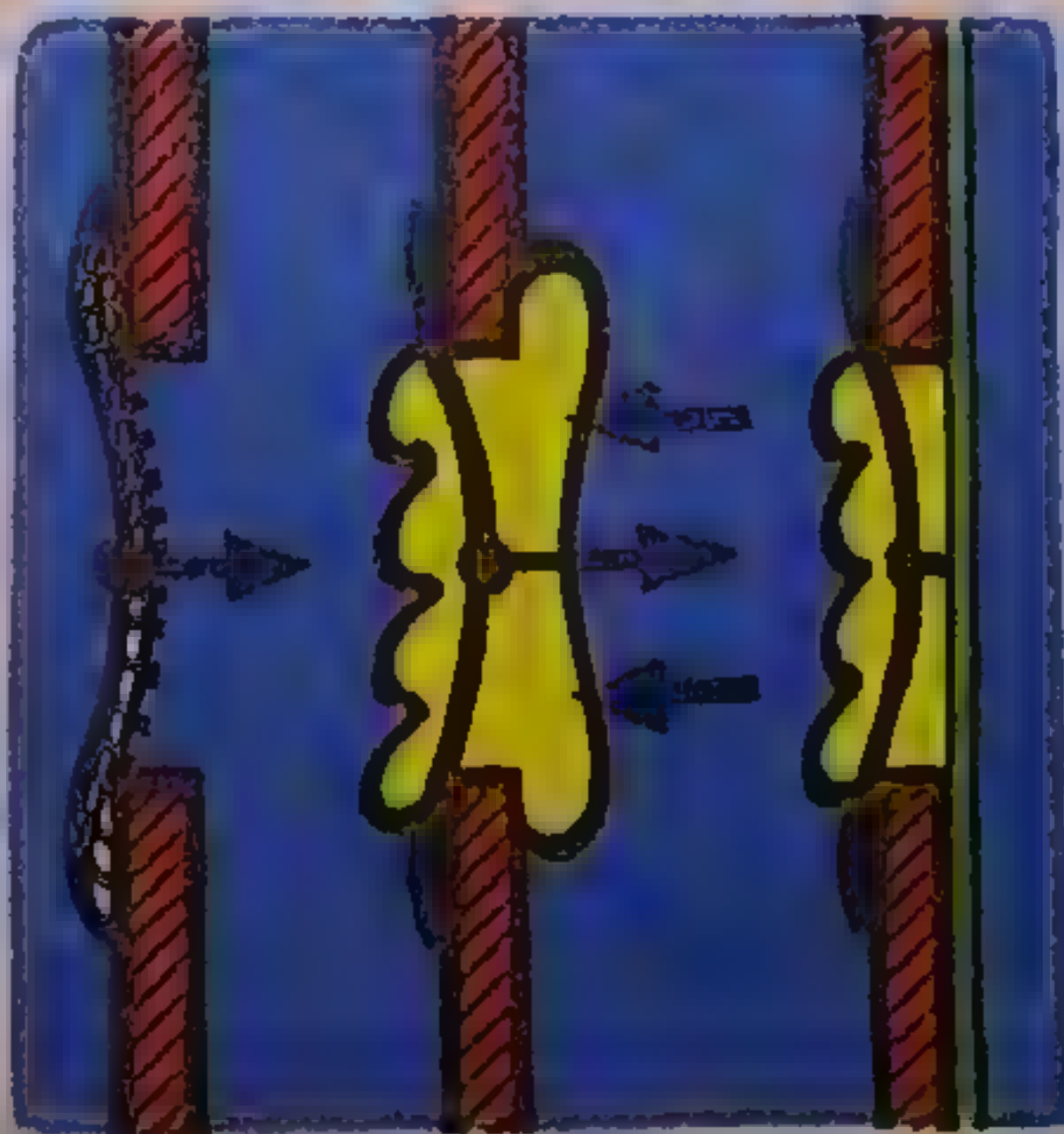
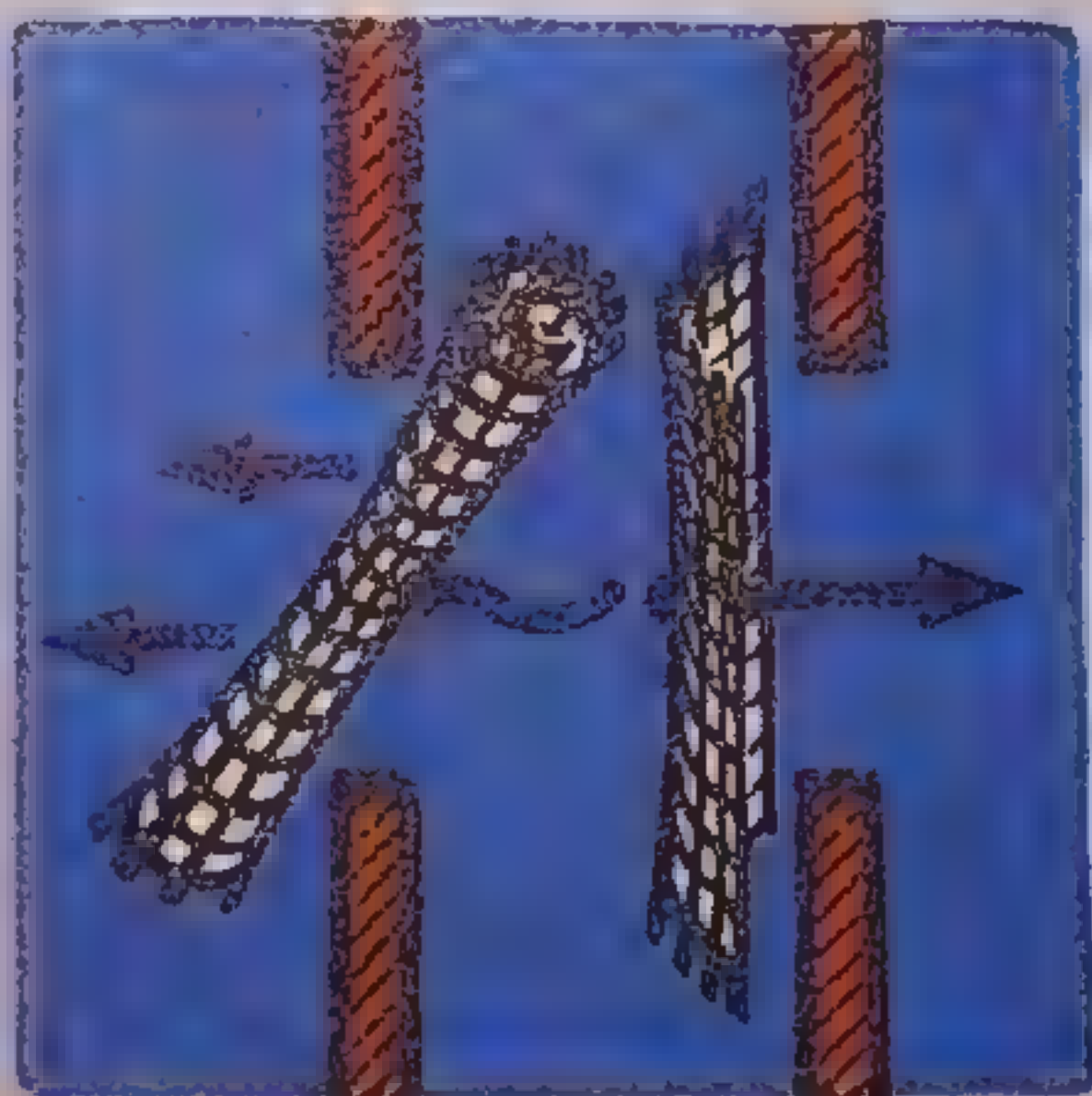
ЧТОБЫ ВИНТЫ И ГАЙКИ ВСЕГДА ХОРОШО ОТКРУЧИВАЛИСЬ, стоит позаботиться об этом заранее. Смажьте резьбовую часть вазелином, в который добавлен порошок графита. Такая смазка сохраняется многие годы.



ПРИ ОКРАШИВАНИИ НИТРОКРАСКАМИ КОЖИ и других мягких поверхностей добавление двух капель касторового масла к 100 см³ краски сделает красочный слой после просыхания более эластичным и позволит избежать растрескивания на сгибах.



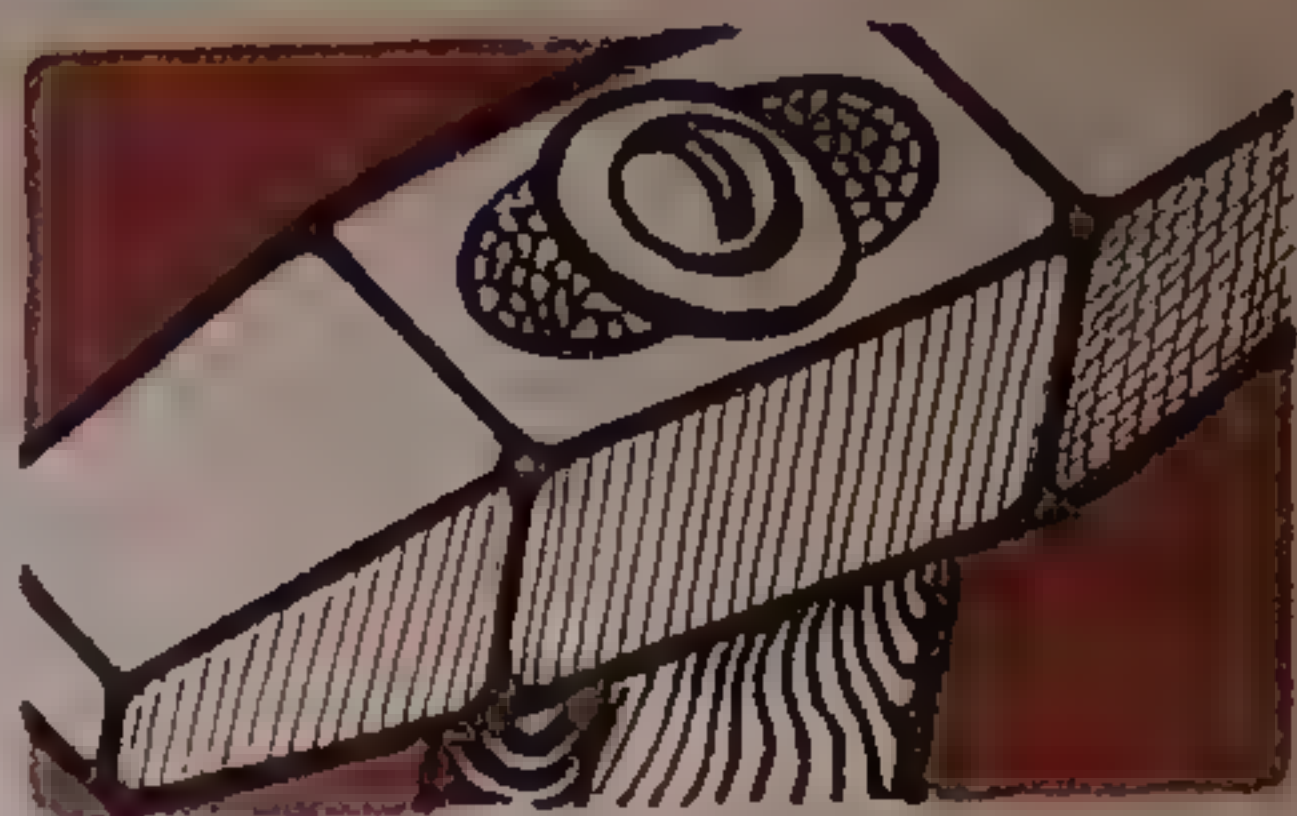
КАК ЗАДЕЛАТЬ ДЫРУ В ПЛАСТИКОВОЙ СТЕНЕ, за которой пустота? Подхода сзади нет, наложить заплату снаружи — некрасиво. Возьмите кусок тонкой проволочной сетки такого размера, чтобы она на 2 — 3 см перекрывала отверстие. В центре сетки закрепите кусок проволоки перпендикулярно к поверхности. Теперь сматывайте сетку в рулон так, чтобы проволока осталась снаружи. Придерживая проволоку, осторожно просуньте рулон в отверстие. Покручиванием, подергиванием проволоки и другими манипуляциями добейтесь, чтобы сетка с той стороны расправилась и прилегла к отверстию изнутри.



Затем, позвав кого-нибудь на помощь, чтобы держать проволоку натянутой, наложите на всю поверхность сетки в отверстие подходящую шпаклевку, для прочности слегка продавливая ее сквозь сетку. Оставляйте проволоку натянутой, пока шпаклевка «схватится». Дав ей затвердеть, окончательно обработайте поверхность и выровняйте, зачистив шкуркой. Теперь можно красить.

ПОЖАЛУЙСТА

«ОТУЧИТЬ» МОЛОТОК СОСКАКИВАТЬ С РУКОЯТКИ во время работы поможет длинный шуруп с шайбой, поставленный, как показано на рисунке.



НОЖКИ КУХОННЫХ ТАБУРЕТОВ, установленные на винтах, время от времени сами вывинчиваются. Не помогает даже посадка винтов на клей. Это происходит из-за вибрации, которая возникает, когда мы садимся на такой табурет. Помогут прокладки из пористой резины, которые надо подложить под винты. Резина гасит вибрацию.



ПОТАЙНОЙ КУХОННЫЙ ШКАФ. Иногда на кухне между мойкой и плитой или мойкой и шкафчиком остается немного свободного места — как говорится, ни то ни се. Здесь можно поместить удобный самодельный кухонный шкафчик. Его конструкция показана на рисунке. Для его лицевой стенки и крышки потребуется декоративный материал в тон к остальной кухонной мебели. Задняя стенка, дно и полки могут быть изготовлены из фанеры, пластика или оргалита. Еще понадобится несколько ограничительных реек для полок и две планки. Потребуются также маленькие колесики с крепежом и декоративная ручка, за которую вы будете выдвигать шкафчик из ниши.

Все соединения выполняются на шипах или шурупах. Две планки под верхней крышкой обеспечивают жесткость конструкции. Колесики монтируются так, чтобы они не выступали за пределы габаритов шкафчика. Если простенок достаточно широкий и возможен доступ к выдвинутому шкафчику с двух сторон, удобнее сделать центральную разделительную стенку. Так предметы будут удобнее расположены, и их легче будет находить. Если же простенок меньше 10 см, то его можно использовать для



выдвижной стенки подобной конструкции; на ней можно развесить предметы кухонной утвари, крышки от кастрюль и т. д., которые отнюдь не украшают стен кухни.

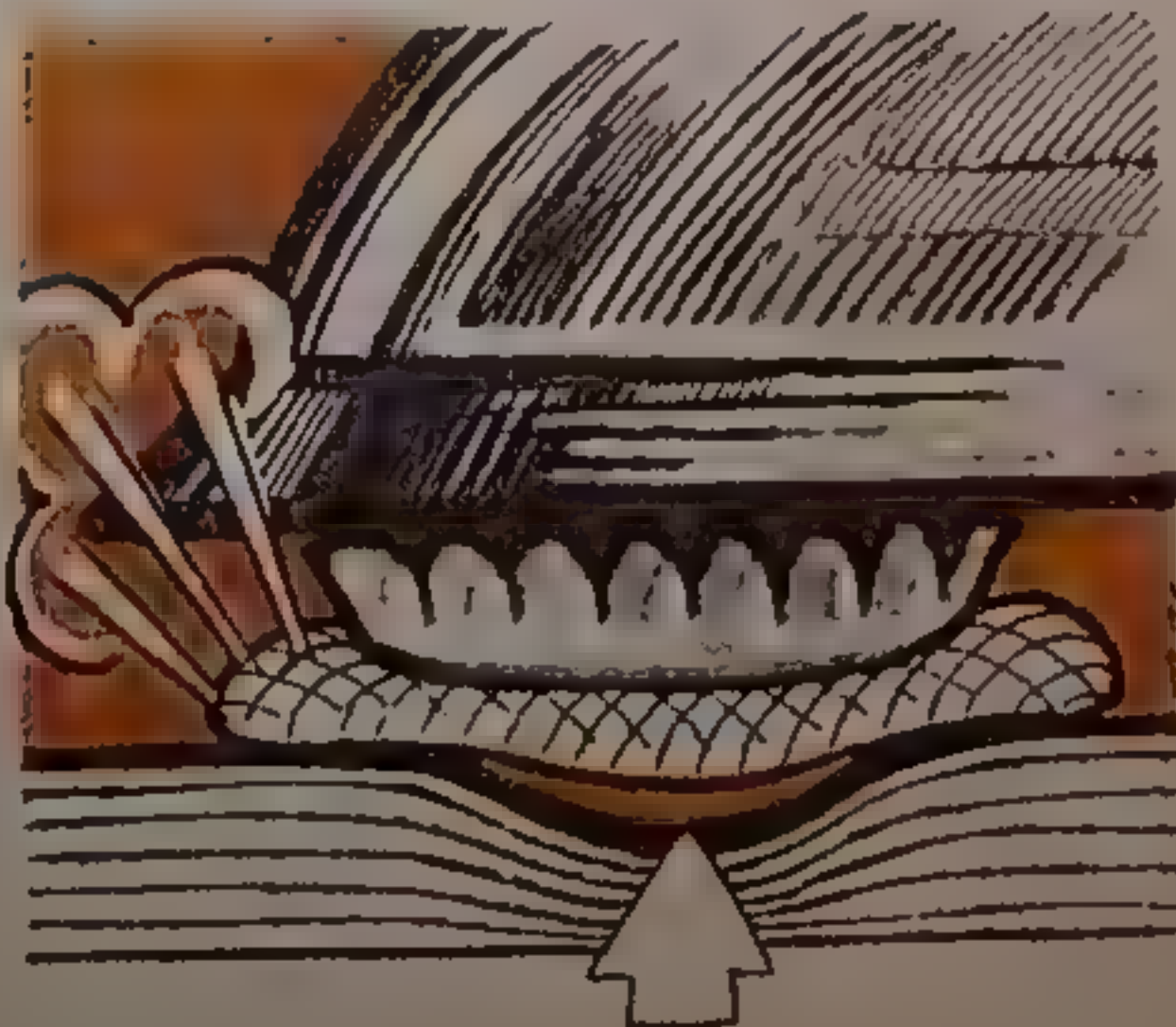
ЦЕПОЧКА ДЛЯ ПРОБКИ порой оставляет на ванне ржавый след. Замените ее миллиметровой рыболовной леской. Чтобы крепление к кольцу и пробке было красивым и прочным, используйте рыболовный узел, показанный на рисунке. Концы лески желательно оплавить спичкой.



ОЖИВИТЬ КРАСКИ ВОРСОВОГО КОВРА МОЖНО, НЕ ПРИБЕГАЯ К ЧИСТКЕ. Просто расстелите его правильно относительно окна. Ворс ковра обязательно бывает слегка наклонен в одну сторону. Если расположить ковер так, чтобы его ворсинки были направлены навстречу лучам света, его окраска станет сочнее и интенсивнее. Определить направление ворса нетрудно, проведя по нему рукой. В каком направлении ворс кажется жестче, той стороной и надо класть ковер к окну.



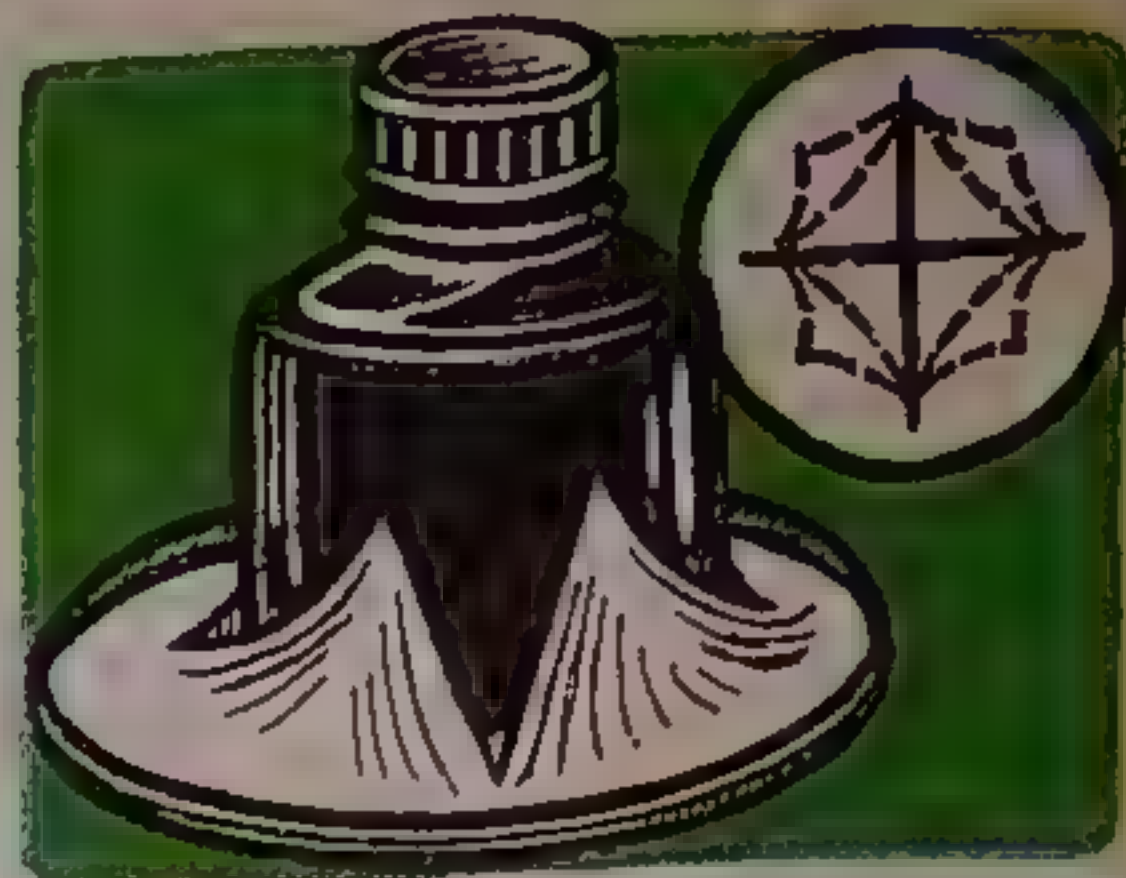
ВМЯТИНУ НА НЕПОЛИРОВАННОЙ МЕБЕЛИ можно выправить. Протрите ее скипидаром и накройте сложенной в несколько раз мокрой марлей. На марлю положите металлическую пробку от бутылки доньшком вниз. Прижмите к пробке горячий утюг. Под действием пара волокна древесины разбухнут, и вмятина исчезнет.



ПОЖАЛУЙСТА

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ПОЛИСТИРОЛОВУЮ КРЫШКУ ОТ ПЛАВЛЕННОГО СЫРА ЛЕГКО ПРЕВРАТИТЬ в надежную подставку под пузырек с краской, тушью или клеем, если сделать в ней крестообразный надрез, как показано на рисунке.



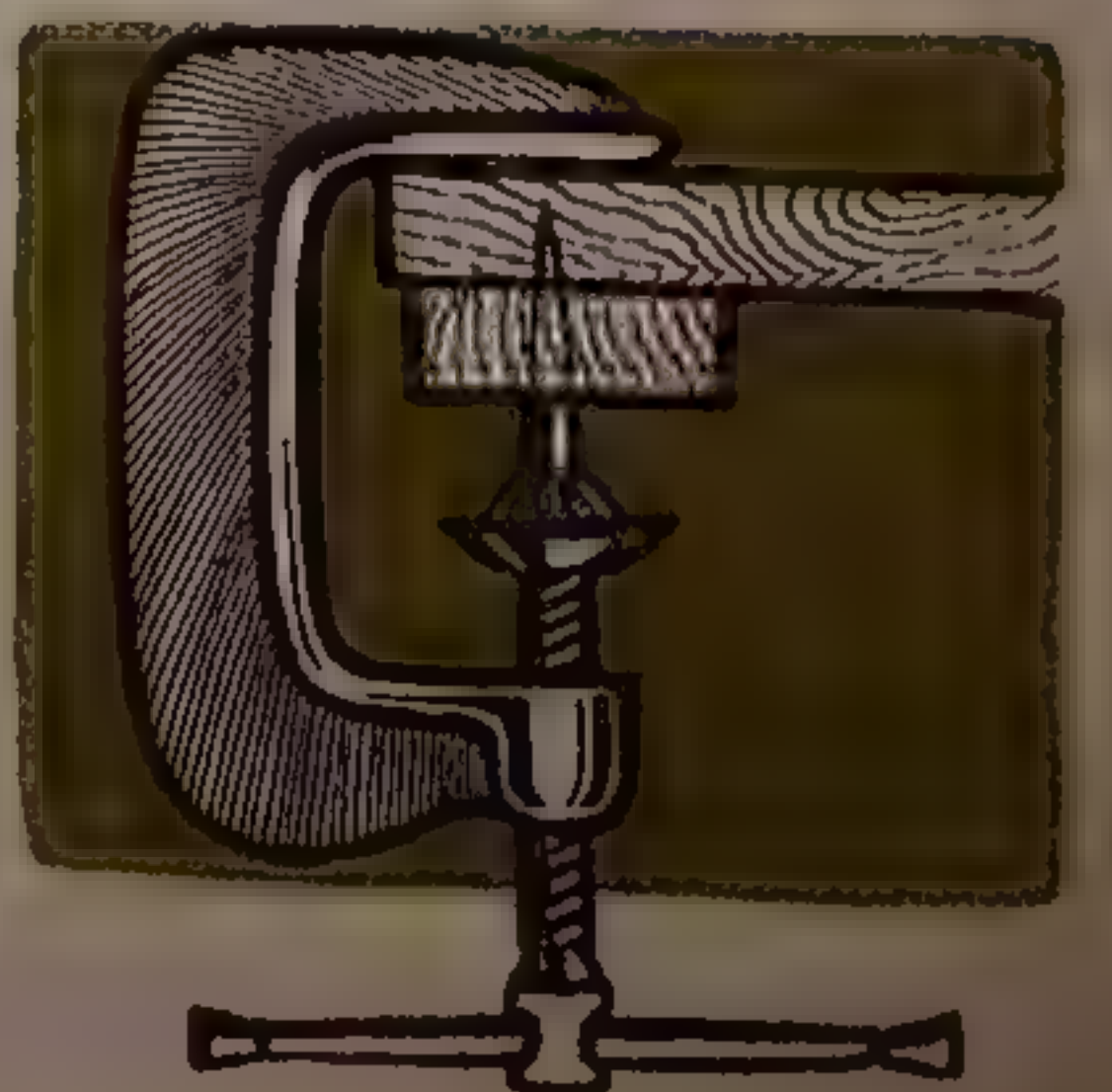
БУМАЖНАЯ ЛЕНТА ЛУЧШЕ АЛЕБАСТРА предотвратит образование трещин и осыпание штукатурки на стыке дверной коробки и стены. Полоска белой бумаги хорошо выдерживает сжатия и растяжения при хлопанье дверью — она достаточно эластична. Подойдет, например, выпускаемая в рулонах бумага для оклейки окон. Приклейте ее клеем ПВА, а стену затем побелите или покрасьте вместе с полоской — бумага не будет заметна.



ХРАНИТЬ СВЕРЛА ДЛЯ ДРЕЛИ «внасыпку» не рекомендуется: от соприкосновения друг с другом они портятся. Возьмите узкую цилиндрическую банку, например из-под «Лимонных долек» или мармелада. Главное, чтобы ее крышка была жестяная. Разместите на ней магнит из отслужившего свое радиорепродуктора — и сверла будут держаться за магнит хвостовиками, т. е. режущей частью вниз.



КАК ЗАБИТЬ ГВОЗДЬ БЕЗ МОЛОТКА. Бывает, приходится работать в таком неудобном месте, где молотком не размахнешься. Или, например, необходимо соединить деревянные рейки на большой высоте, где не подставишь опору. Попробуйте применить струбцину. Затягивая ее, вы постепенно загоните гвоздь в дерево.



Художники
**Г. СЕМЕНОВА, В. УБОРЕВИЧ-БОРОВСКИЙ,
И. ВАСИЛЬЕВА, М. САФОНОВА**

Разработка и текст
**Р. БЛАШКЕВИЧ, С. МЕЩЕРЯКОВОЙ,
Н. КОНОПЛЕВОЙ (ПАВЛОВОЙ)**

Редактор П. Молодяну. Худож. редактор И. Пилишенко
Техн. редактор В. Артамонова.
© Издательство «Плакат», Москва, 1989 г.

Подп. в печать 10.03.89. Формат 60 x 90 1/8. П. л. 4. Усл. п. л. 4. Уч.-
изд. л. 3,99. Усл. кр.-отт. 25,5. Изд. № 02261324. Тираж 380 000 (2-й
з-д 125 001 – 250 000) экз. Цена 65 коп. Печать офсетная. Бумага оф-
сетная. Заказ 4895. Типография издательства «Горьковская правда».
603006, г. Горький, ул. Фигнер, 32.
Издательство «Плакат». 123557, Москва, Б. Тишинский пер., 38.

С 0902040201-184 КБ-16-23-89 Цена 65 коп.
088(02)-89







от Я
до Я

НАИМЕНОВАНИЕ ИЗДЕЛИЯ _____

"Календарь школьника"

РАЗМЕР от 14 до 17 лет

РОСТ для старшеклассников

ФАСОН молодежный

РАСЦВЕТКА пестрая

СОСТАВ СЫРЬЯ статьи о юбилеях года
рассказы, песни, беседы психологов,
история рок-музыки, советы друзей,
реклама

ИЗГОТОВИТЕЛЬ Москва, Изд. центр
ство политической литературы

«Возьмемся за руки, друзья!..»

Потому что так легче. Потому что в театре жизни нет простых ролей. А друзья — это те, кто подскажет, поможет тебе, если ты ошибся, перепутал роль, забыл текст...

Этот выпуск «Календаря школьника» — для вас, старшеклассники. Пройдет еще совсем немного времени, и вы окажетесь за порогом школы. Это будет другая жизнь, другой театр, где вам предстоит сыграть в новых, пока незнакомых для вас пьесах. Это может быть комедия, может быть драма, может быть... пьеса театра абсурда. А играть все равно следует честно. Не фальшивить, не переигрывать. И это очень трудно.



Январь

пн		7	14	21	28
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	31
пт	4	11	18	25	
сб	5	12	19	26	
вс	6	13	20	27	

Февраль

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	

Март

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

Апрель

пн	1	8	15	22	29
вт	2	9	16	23	30
ср	3	10	17	24	
чт	4	11	18	25	
пт	5	12	19	26	
сб	6	13	20	27	
вс	7	14	21	28	

Май

	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	

Июнь

	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

Июль

пн	1	8	15	22	29
вт	2	9	16	23	30
ср	3	10	17	24	31
чт	4	11	18	25	
пт	5	12	19	26	
сб	6	13	20	27	
вс	7	14	21	28	

Август

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

Сентябрь

	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

Октябрь

пн		7	14	21	28
вт	1	8	15	22	29
ср	2	9	16	23	30
чт	3	10	17	24	31
пт	4	11	18	25	
сб	5	12	19	26	
вс	6	13	20	27	

Ноябрь

	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	

Декабрь

	2	9	16	23	30
	3	10	17	24	31
	4	11	18	25	
	5	12	19	26	
	6	13	20	27	
	7	14	21	28	
1	8	15	22	29	

Начнем мы с истории — мы
замечательных людей и о том, как
достойно сыграть свою роль в жизни
них — на следующем этапе.



стражи, на лицах людей — страх, жестокость, растерянность; подбежавший к учителю Иуда обнимает его, облакивая широким плащом; последний раз соединяя его с Иисусом и навсегда разлучая с ним; через секунду приведенные предателем стражники, по этому знаку узнав Христа, схватят его. Решительный разрыв с присущей прежним мастерам статичностью, умение передать движение, легкие и воздушные краски, светлый, праздничный колорит его фресок, написанных словно по живой лазури итальянского неба, — все это знаменовало приближение новой эпохи в европейской живописи, и предвестником искусства Возрождения стал воспетый Данте в «Божественной комедии» флорентийский художник Джотто ди Бондоне.

Узбекский поэт, мыслитель,
государственный деятель

Алишер НАВОИ

(1441—1501)

9 февраля — 550 лет со дня рождения

Через три века после Низами Алишер Навои первую из поэм своей «Пятирицы» («Хамсе») начал словами восхищения, адресованными великому предшественнику. Но, вступая в соревнование с Низами и другими знаменитыми на Востоке создателями поэтических циклов, Навои, следуя традиции «назира» (ответа, обращения к известному сюжету, написанному по-своему, по-иному), проявил огромную смелость. Поэт отказался от царившего в литературе фарси и обратился к родному, тюркскому (староузбекскому), языку. Подобно Данте, в «Божественной комедии» раскрывшему безграничные возможности «варварской», «простонародной» итальянской речи, эмир Алишер блистательно доказал богатство, тонкость, изящество языка тюркских народов. «Писал я вдохновенно день за днем на милом сердцу языке родном», — с гордостью восклицал Навои, завершая поэму «Фархад и Ширин». И эта любовь к родному языку несколько не умаляла уважения поэта к другим народам. Он воспевал дружбу людей разных племен и стран, мечтал о прекращении распри и войн, пытался служить добру и справедливости на посту визиря (министра) в Герате. Впрочем, и при дворе, и в годы опалы главное место в жизни Навои занимала поэзия.

К творчеству Навои восходит узбекская поэтическая традиция, его считают своим учителем и наставником основоположники казахской,

азербайджанской, туркменской, татарской, каракалпакской и других тюркских литератур. В декабре 1941 года наша страна отмечала его пятисотлетие. Враг уже подступил к Ленинграду, но в Эрмитаже состоялось заседание, посвященное поэту. На улицах города рвались фашистские снаряды, а там, под сводами дворца, звучали бессмертные слова Навои в мире, радости жизни, торжестве человеческого разума. «Я славлю жемчуг слова! Ведь оно жемчужиной сердца рождено», — писал Навои, сравнивая поэмы с драгоценными ожерельями. Известно, что жемчуг, укрытый в ларце, тускнеет, умирает, если не касаются его человеческие руки. Но жемчужная поэзия Навои вот уже шестой век живет и сияет прежним блеском.

Испанский живописец

ЭЛЬ ГРЕКО

(1541—1614)

450 лет со дня рождения

Мы не знаем его лица. Не сохранился его блестящий — по отзывам современников — автопортрет, и можно лишь угадывать черты самого художника в безымянном «Рыцаре с рукой на груди», в написанном на склоне лет портрете старика. Но, так или иначе, художник живет в своих героях, и есть какое-то неуловимое — почти родовое — сходство у написанных им святых, крестьян, грандов, епископов. Уроженец острова Крит, тогда подвластного Венецианской республике, Доменико Теотокопули учился в Италии, где его трудную греческую фамилию заменили прозвищем «Греко» (в России под тем же именем прославился великий иконописец Феофан, учитель Рублева). Так же — «Эль Греко» — часто звали его и в Испании, куда художник прибыл в 1577 году и где остался навсегда.

При жизни он не имел особого успеха. Король Филипп II, мрачный затворник Эскориала, остался недоволен написанным для него «Святым Мавриkiem», слишком отличавшимся от традиционных образцов, и с того времени придворные заказы стали для Эль Греко почти недоступны. Художник поселился в старой столице Испании — Толедо, оставленной двором, но сохранявшей память о прежнем блеске, традиции родовой знати. Здесь, в Толедо, написаны были его великолепные портреты, картины на церковные сюжеты, в которых мастер отказался от ренессансного богатства красок, присущего его итальянским учителям, от покорного реализма в

передаче фигур. Холодно-зеленые, ярко-желтые тона, кармин, ультрамарин, нервный ритм движений, смелые ракурсы, мерцание светотеней. Фигуры вытягиваются, будто в слегка наклоненном зеркале. Одухотворенные, отстраненные лица. Тревожно контрастирующие цвета...

Апофеозом творчества Эль Греко является, пожалуй, полотно «Погребение графа Оргаса». По воле заказчика художник должен был, как это часто делалось в аллегорических картинах того времени, изобразить в небесах ангелов и святых. И на его полотне два мира — земной и небесный — существуют в неразрывном единстве, взаимно проникают друг в друга. Над процессией толедской знати, над черными камзолами и накрахмаленными белыми воротниками раскрываются небеса. Как перламутровые медузы из морских глубин, выплывают ангелы, молящиеся праведники готовятся принять душу умершего. Стираются грани между небом и землей, и земная жизнь предстает преддверием к переходу в вечность...

Живопись Эль Греко была близка немногим. По-настоящему этот художник был открыт сравнительно поздно, лишь в начале XX века, когда в живописи стали ценить не только верность натуре и умение добиться гармонии красок, но прежде всего — личность, индивидуальность, собственный взгляд на мир. Тогда по достоинству был оценен и Эль Греко — смелый новатор, великий испанский живописец, по своим приемам во многом созвучный исканиям новейших мастеров.

Испанский живописец и гравер

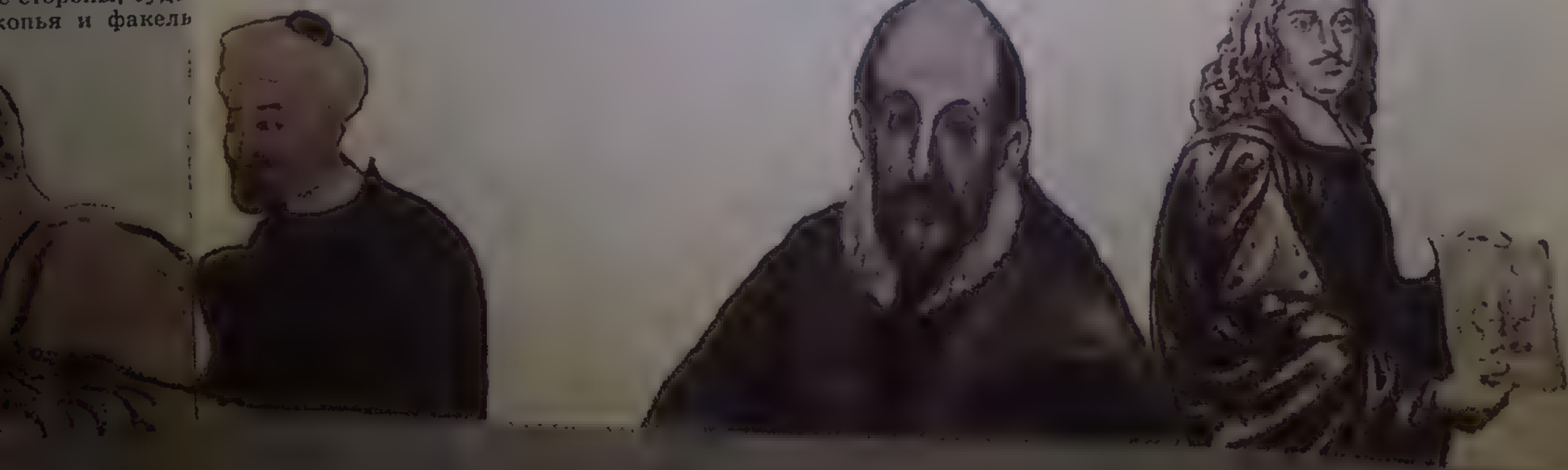
Хусепе де РИБЕРА

(1591—1652)

17 февраля — 400 лет со дня рождения

Уроженец города Хатива в Валенсии, Рибера большую часть своей жизни провел в Неаполе, принадлежавшем в те времена испанской короне. В Италии его звали «Испанцем» — Спаньолетто, но в творчестве Риберы отчетливо проявилось влияние итальянской живописи, прежде всего школы Караваджо (тяжелые, темные тона, свет выхватывает из полумрака лица, фигуры).

Как и все его современники, Рибера писал мучеников и святых. Выразительны, драматичны сцены страданий апостола Андрея, Варфоломея, знаменитый цикл картин, посвященных



пустыннику Иерониму. Художнику принадлежат и прекрасные полотна на мифологические темы («Венера и Адонис», «Аполлон и Марсий», «Силен»), нежные, поэтичные образы женщин (преlestна святая Инесса, моделью которой, по всей вероятности, послужила дочь Рибера: волна пушистых, спадающих на плечи волос написана так, что ощущаешь их мягкость...).

Свои модели Рибера искал в толпе на площадях Неаполя. Рыбаки, крестьяне, нищие стали моделями для его знаменитой серии «Философы древности». Диоген, Сократ, Анаксагор, Гераклит и Демокрит — загорелые лица, грубая, обветренная кожа; такие же «простонародные» святые. Одним из лучших испанских жанровых портретов справедливо считают картину Рибера «Хромоножка», изображающую нищего подростка. Современников и потомков поражало мастерство Рибера в передаче натуры. Неаполитанский художник начала XVIII века Паоло ди Маттейса писал: «Он достигает обмана зрения, тщательно выписывая все пастозной краской и закругляя мазки так, как закругляются сами мускулы, в чем ему невозможно подражать, что нельзя сделать лучше и что кажется чудом...»

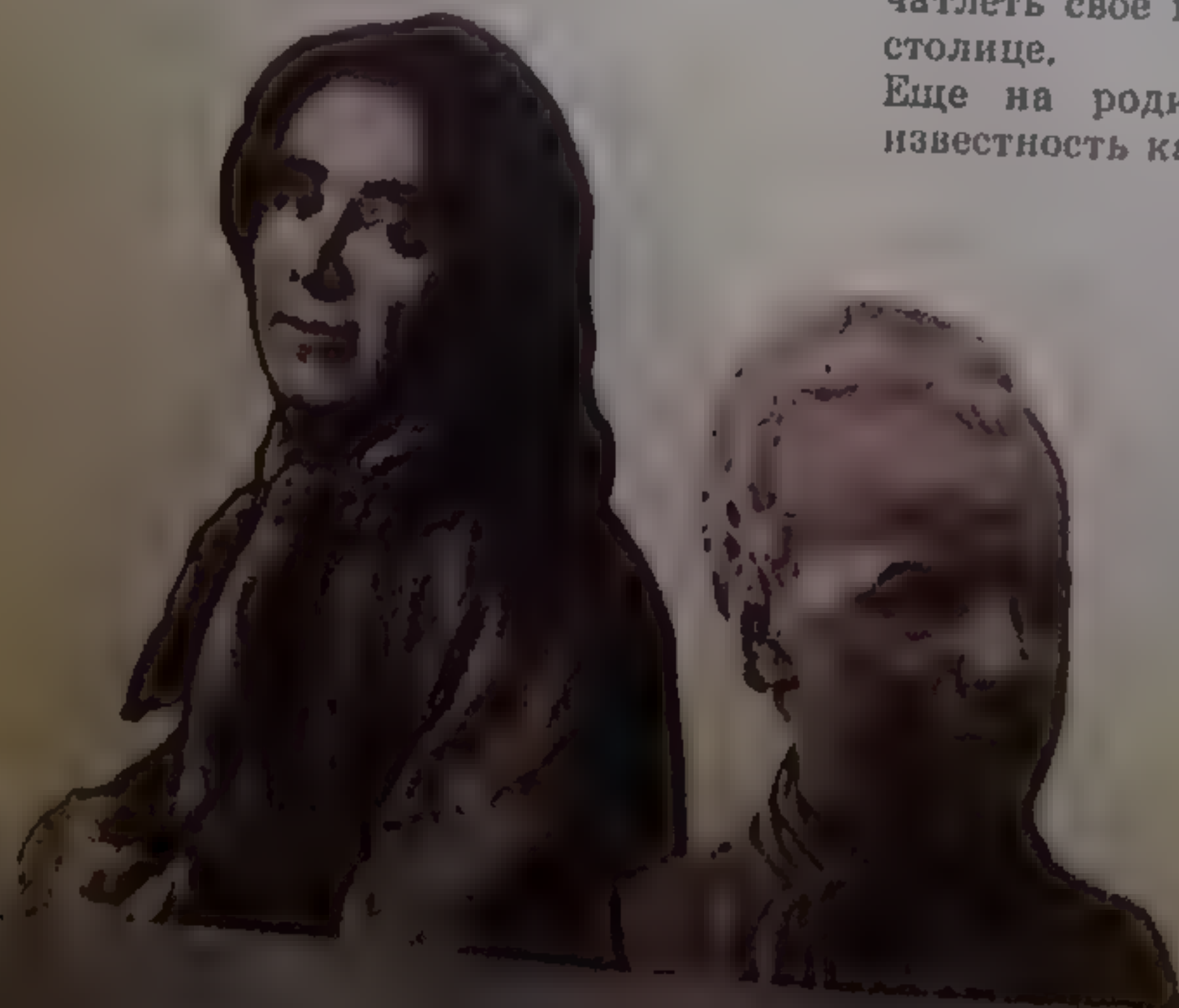
Впечатление осязаемости, тщательность живописной передачи лиц поразительны. И хотя персонажи Рибера чаще всего неподвижны, кажется, что ощущаешь их дыхание, чувствуешь, как пульсирует в их жилах кровь. Сурово-реалистическое, мужественное искусство этого великого испанца открывает золотой век испанской живописи.

Русский живописец
**Алексей Петрович
АНТРОПОВ**
(1716—1795)

25 марта — 275 лет со дня рождения

Он родился в Петербурге (почти одновременно с самим этим городом) в семье потомственного оружейника. Учился живописи с 15 лет, в 1732 году стал учеником Канцелярии от строений, работал в «живописной команде» у И. Вишнякова, расписывал дворцы и церкви (в том числе замечательный Андреевский собор в Киеве). Но в историю нашего искусства Антропов вошел прежде всего как один из первых русских портретистов.

XVIII век — век парадного портрета.



Жанр этот не умер и доселе: его образцы знакомы нам по совсем недавнему прошлому (во все времена власть имущие стремились увековечить себя для потомков, предстать перед ними олицетворением мудрости, благородства). Один из современных метров признался в интервью, что писал свои высочайше одобренные портреты прямо с телеэкрана. И это не столь удивительно — для прилизанных, гладких и мертвых, официально-красивых полотен живое впечатление могло быть скорее помехой.

Антропов (как и многие его современники) умел блестяще передавать и мягкий цвет дорогой ткани, и мерцание бриллиантов орденой звезды. Но он не льстил своим моделям, ибо задачей живописи считал — писать живо, сохранить черты человека, передать его характер. Иногда пышная «рама» парадного портрета подчеркивала незаурядный, сильный характер героя или героини (вглядитесь хотя бы в замечательный портрет почтенной статс-дамы Анастасии Михайловны Измайловой; кстати, от тех красавиц XVIII века достался в наследство нашим девушкам румянец, нарисованный во всю щеку). Иногда же — великолепие мундира, золото и горностаи, блеск лат лишь подчеркивают ничтожество их носителя (пример тому — дерзко-реалистичные, хотя и «парадные», портреты Петра III — сначала великого князя, потом императора).

Антропов был учеником знаменитого портретиста петровской эпохи Андрея Матвеева, а у него, в свою очередь, учился другой замечательный русский художник — Дмитрий Левицкий. Это благодаря им смотрят на нас с полотен поручики и купцы, адмиралы и архиереи, императрицы и крестьянки — живые люди «осемнадцатого» века.

Французский скульптор
Этьенн Морис ФАЛЬКОНЕ
(1716—1791)

1 декабря — 275 лет со дня рождения

«Стынет в грозном нетерпении Конь Великого Петра...» — писала Анна Ахматова, перекликаясь через век с пушкинским «Медным всадником». Как странно подумать, что памятника, воспетого многими поэтами, могло и не быть, если бы в семье безвестного парижского столяра не родился тот, кому щедрая судьба даровала возможность навеки запечатлеть свое имя в далекой северной столице.

Еще на родине Фальконе получил известность как талантливый скульп-

тор — автор изящных моделей для Севрской фарфоровой мануфактуры, виртуозно исполненных мраморных статуй и скульптурных групп на мифологические темы («Амур, грозивший пальцем», «Психея, прячущаясь от лука Амура», «Пигмалион и Галатея»), на евангельские сюжеты, на темы сказок Лафонтена. 28 лет от роду скульптуру «Милон Кротонский» он был принят во французскую Академию художеств.

Но поистине масштабно талант Фальконе раскрылся в России, когда в 1766 году по рекомендации Дидро Екатерина II пригласила его в Петербург для работы над памятником Петру I.

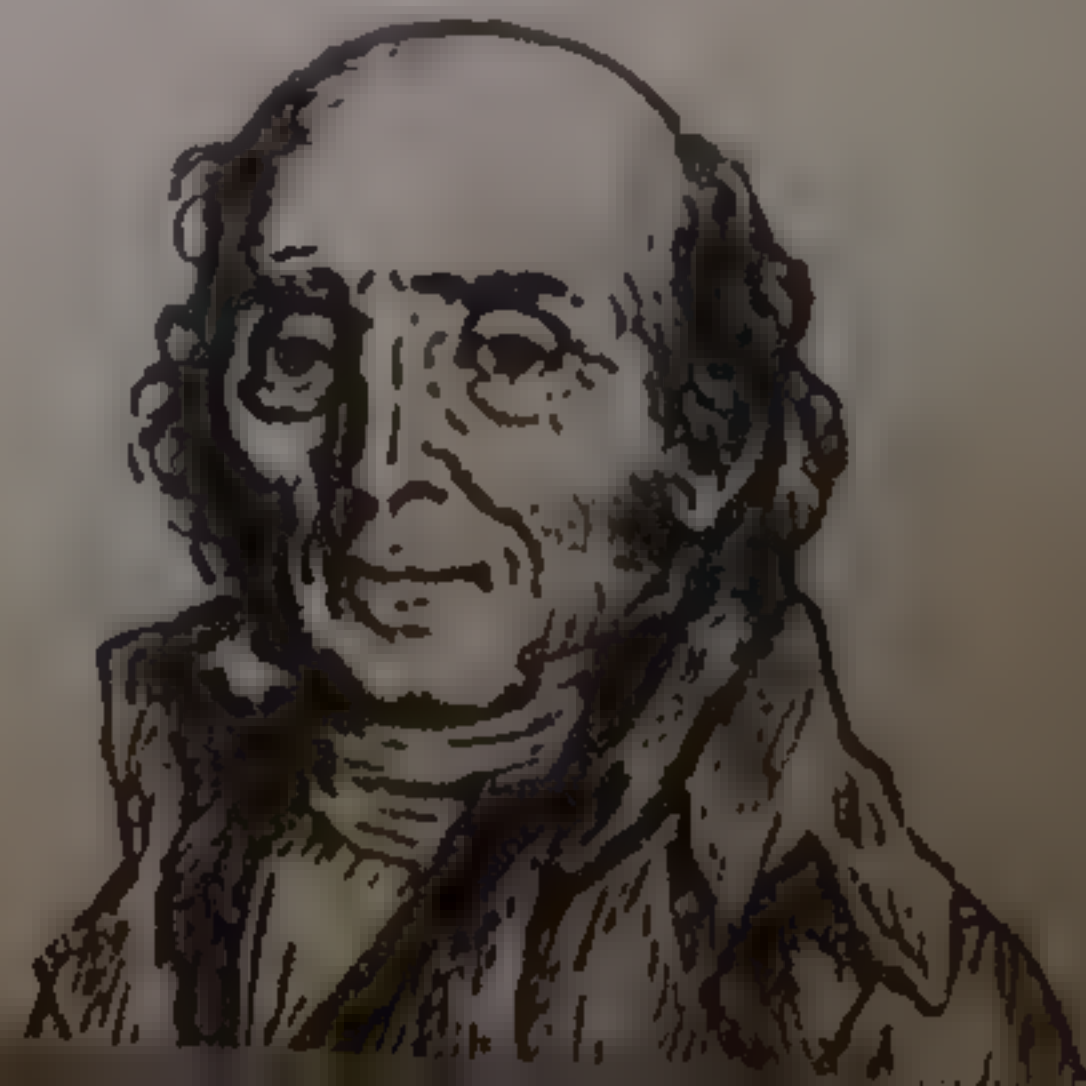
Фальконе, как писал он сам, стремился представить Петра как «создателя, законодателя, благодетеля своей страны». Наверное, созданный скульптором образ не столь однозначен, он сложнее и богаче, — как сложнее и богаче была и сама петровская эпоха, как неоднозначна и оценка самого Петра современниками и потомками. И в пушкинском: «Россию поднял на дыбы» — не только живое впечатление от величественной фигуры всадника, вознесенного над гранитным утесом, но и отзвук тех споров, продолжающихся по сей день.

Скульптор работал над Медным всадником двенадцать лет. В 1777 году с помощью русских мастеров он завершил отливку статуи, началась окончательная отделка. Но в 1778 году Фальконе, чувствуя охлаждение императрицы, измученный бесконечными придирками чиновников разного ранга и считая, что он не оценен по заслугам, покинул Петербург. Он никогда больше не был в России, он там и не увидел, как четыре года спустя после его отъезда, 7 августа 1782 года Медный всадник взметнулся над гранитной скалой, став символом города на Неве, неусыпным стражем Петербурга. Но в этой старой, цвет морской волны бронзе великолепного монумента слились воедино не только медь и олово, но и частица души гениального мастера, навеки оставленная в России.

Французский скульптор
Жан Антуан ГУДОН
(1741—1828)

20 марта — 250 лет со дня рождения

Еще один замечательный французский скульптор эпохи классицизма Жан Антуан Удон — так произносится его фамилия на родине, — был создателем огромной галереи портретов почти всех сколько-нибудь известных современников. Энциклопедисты — Дидро, Д'Аламбер, Руссо; натуралист Бюффон; сказочник Лафонтен;



финансисты — Тюрго, Неккер; деятели французской революции — Мирабо, Лафайет, Барнав; вожди борьбы за независимость Северной Америки — Вашингтон, Джефферсон; многочисленные представители высшей французской (и не только французской) знати, в том числе Людовик XVI, его брат граф Прованский (будущий Людовик XVIII), Екатерина II, Наполеон; девушки из простонародья (хотя бы «Маленькая Лиза»).... Всех этих людей, принадлежавших к разным классам общества, нередко враждебным друг другу, объединили талант мастера, его точный резец, его твердые руки, искусно мнявшие глину. Огромный успех имели и статуи Гудона на мифологические темы.

Современников привлекало в Гудоне не только умение точно передавать черты лица, складки ткани, — этим искусством обладали многие. Но у этого скульптора был особый талант оживлять свои работы. Тщательная отделка создавала впечатление живой кожи. Живыми были лица, улыбки. Одна из наиболее известных работ Гудона — статуя Вольтера, созданная незадолго до смерти философа. Глубокие морщины лица, «беспопачная картина старости», как сказал кто-то из критиков. Но сколько жизни, сколько скрытой энергии в этом человеке, который насмешливо и лукаво улыбается, сжав сухими руками подлокотники кресла и наклонив голову к собеседнику. Глядя на него, понимаешь, почему один из современников сказал о Гудоне, что он первым из скульпторов сумел изобразить глаза. Этот портрет был заказан Екатериной II, находился в библиотеке Зимнего дворца, но по приказу Николая I был упрятан подальше от императорских глаз. Теперь, проходя по залам Эрмитажа, мы вновь можем встретиться взглядом с великим французским философом. И он предстает перед нами таким живым, что иногда забываешь, что эта встреча через столетия стала возможна лишь благодаря его великому современнику. Какое все-таки чудо — искусство...

Русский естествоиспытатель

Петр Симон ПАЛЛАС

(1741—1811)

22 сентября — 250 лет со дня рождения

Русский естествоиспытатель и путешественник, российский академик, немец, уроженец Берлина (в те времена подобное случалось нередко: наука еще не знала границ). Он был сыном врача и должен был унаследовать профессию отца. Но юноша увлекся естествознанием, учился в Германии, Англии, Голландии, защитил докторскую диссертацию. В 1767 году молодой ученый был приглашен для работы в Петербургскую академию наук. Его, как и многих, очаровали

бескрайние просторы великой страны, неисчерпаемые богатства ее природы, увлекла возможность проникнуть в самые удаленные уголки, еще недоступные исследователям. В 1768—1774 годах Паллас возглавил академическую экспедицию, изучавшую Кавказ, Закаспийский край, Урал и Сибирь. Второе путешествие — в Поволжье, на Северный Кавказ, а затем в Крым — он совершил в 1793—1794 годах, а затем много лет жил в Крыму, изучал его топографию, флору и фауну. Чем только не занимался Паллас: зоолог и ботаник (еще в 1766 году он сделал вывод о невозможности строго разграничить животный и растительный мир, а в 1772 году, в чем-то предвосхищая Дарвина, высказал мысль о возможности общего происхождения близких между собой видов), палеонтолог и минералог (в 1777 году он указал на последовательность геологических наслоений), археолог и филолог (составитель «Сравнительных словарей всех языков и наречий»), географ и топограф (его экспедиции позволили ликвидировать немало белых пятен на карте Российской империи), историк и этнограф, — истинный энциклопедист, тщательно и глубоко изучавший все отрасли знаний, к которым он обращался. Его труды — сокровищница уникальных, бесценных знаний о природе, географии России конца XVIII века, о жизни населявших ее племен и народов. Любопытно, что именно Паллас, изучая Каспийское море, определил его прежнюю береговую линию и установил, что Каспий постепенно высыхает (а теперь ученые грустно сравнивают границы современного моря с картой Палласа...). Многочисленные труды академика публиковались в Петербурге и по-русски, и по-немецки, открывая европейским ученым почти неизвестный им доселе мир — Россию. Паллас честно служил русской науке, провел в России 43 года. Но в 1810 году, уже стариком, все-таки вернулся в Берлин — умереть на родной земле. А его огромные коллекции обогатили не только «Кунсткамеру» Петербургской академии наук, но и собрания Берлинского университета.

Русский писатель, историк

Николай Михайлович КАРАМЗИН

(1766—1826)

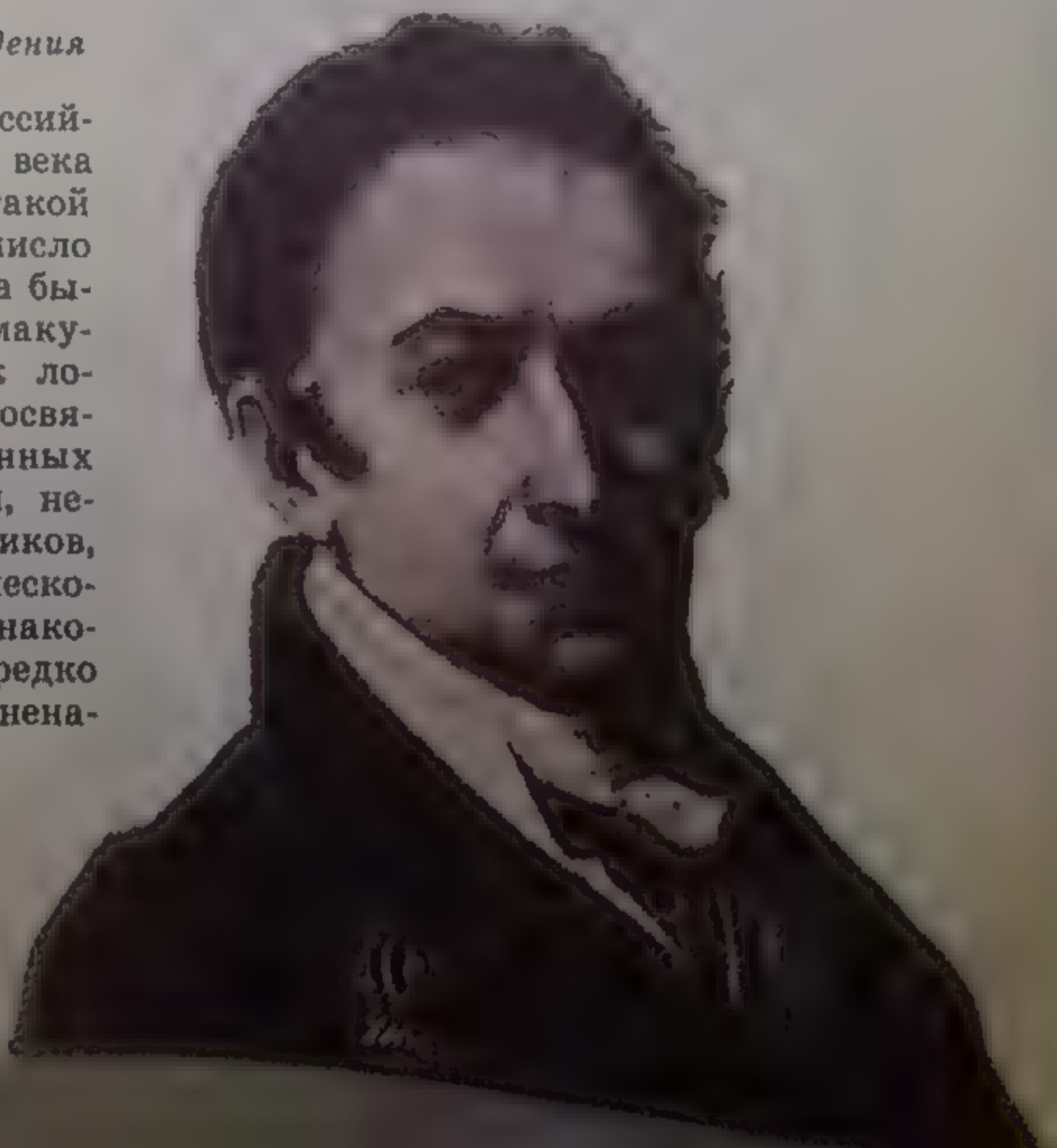
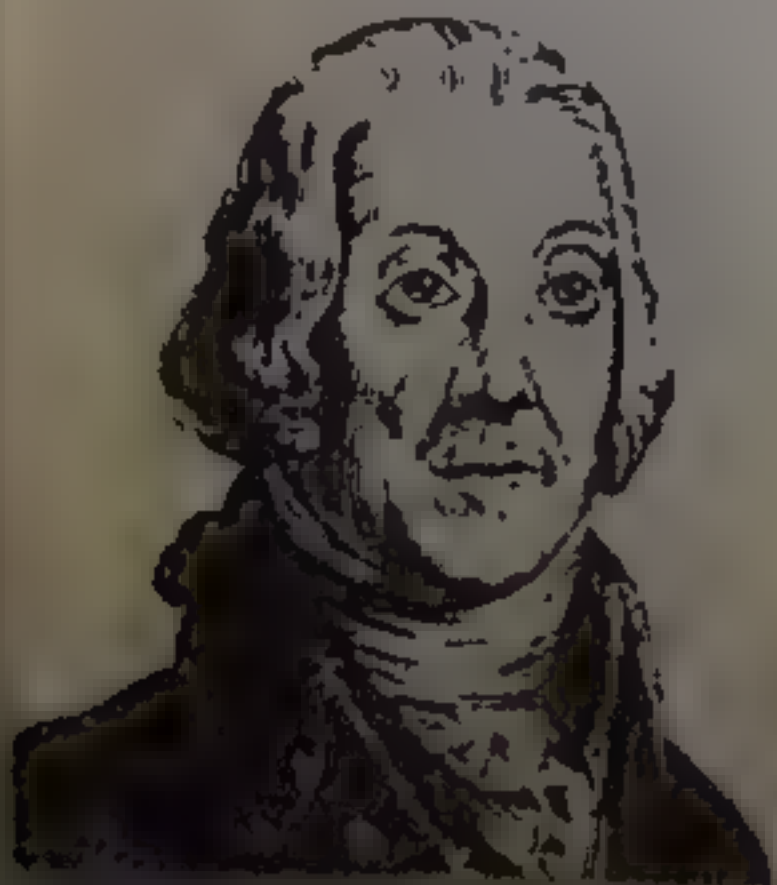
12 декабря — 225 лет со дня рождения

Почему «История государства Российского», написанная почти два века назад, до сих пор популярна до такой степени, что даже попала в число книг, прочтению которых должна была предшествовать сдача 20 кг макулатуры? Ведь полки библиотек ломятся от научных трудов, посвященных Древней Руси и написанных с учетом позднейших открытий, неизвестных Карамзину источников, знания закономерностей исторического развития, с которыми мы знакомимся еще в средней школе (нередко приобретая при этом свирепую нена-

висть к истории как таковой). Быть может, дело в том, что историки разучились писать интересно, а современные исследования, наполненные данными о социально-экономических процессах и о конфликтах производительных сил с производственными отношениями, почти нацело обезлюдели? В учебниках аukaются через столетия десятка два князей и царей, Болотников, Степан Разин и Пугачев. Толпой пробегают где-то поодаль почти неразличимые деятели культуры в париках и без париков. А на переднем плане этого полотна клуются народные массы, сжимаемая в натруженных руках сельскохозяйственных и ремесленных орудия... Увы, история Карамзина почти нацело лишена экономики. Он стремился дать живой образ прошедших веков, проникнуть в давно ушедший и разрушенный мир, осколки которого (скупые и отрывочные свидетельства летописей, следы древних языческих обрядов в народных обычаях, предметы, найденные в старинных могилах, сочинения иностранных путешественников) свело воедино воображение писателя.

«История», — писал Карамзин в предисловии к своему труду, — отверзая гробы, поднимая мертвых, влагая им жизнь в сердце и слово в уста, из тления вновь созидая царства и представляя воображению ряд веков с их отличными страстями, нравами, действиями, расширяет пределы нашего собственного бытия; ее творческою силою мы живем с людьми всех времен, видим и слышим их, любим и ненавидим...»

Со страниц Карамзина перед нами встают, оживая, герои Киевской Руси, Куликовской битвы. Кажется, будто кровь проступает сквозь строки, повествующие о царствовании Ивана Грозного («Все... казались ему тайными злодеями... он видел предательство в их печальных взорах, слышал угрозы или угрозы в их молчании; требовал доносов и жаловался, что их мало: самые бесстыдные клеветники не удовлетворяли его жажде к истязанию»). В оценках своих героев Карамзин пристрастен (да и возможно ли писать историю своей страны, «добру и злу внимая равнодушно»?); это его история его России; потому, наверное, и читают ее до сих пор.



«Историк должен ликовать и горевать со своим народом, — говорил Карамзин. — Он не должен, руководимый пристрастием, искажать факты, преувеличивать счастье или умалять в своем изложении бедствия; он должен быть прежде всего правдив; но может, даже должен все неприятное, все позорное в истории своего народа передавать с грустью, а о том, что приносит честь, о победах, о цветущем состоянии, говорить с радостью и энтузиазмом. Только таким образом может он сделаться национальным бытописателем, чем прежде всего должен быть историк».

Всегда ли мы следуем этому завету «Колумба российских древностей»?

Американский художник
и изобретатель

Сэмюэл МОРЗЕ
(1791—1872)

27 апреля — 200 лет со дня рождения

Вчитываясь в биографию американского художника Сэмюэла Морзе, можно было бы счесть его просто однофамильцем знаменитого изобретателя. Сын почтенного пастора из Чарлстауна в штате Массачусетс с юности готовился к карьере живописца. В 1811 году он отправился учиться в Европу и уже два года спустя получил золотую медаль за картину «Умиравший Геркулес», представленную в Лондонскую королевскую академию. Вернувшись на родину, Морзе зарабатывал на жизнь портретами, писал исторические полотна. В 1825 году он основал в Нью-Йорке общество живописцев, которое избрало его своим президентом. В истории сравнительно молодого американского искусства имя Морзе занимает почетное место.

Но всемирную известность принесли Морзе не живописные полотна, а изобретенный им телеграф. В 1829 году, вновь приехав в Европу для изучения устройства рисовальных школ, он познакомился с французским изобретателем Дагером (одним из пионеров фотографии, создателем дагерротипов) и заинтересовался новейшими открытиями в области гальваники. Изучение электричества привело Морзе к идее телеграфа и азбуки Морзе — системы условных сигналов, с помощью которой стала возможной передача по телеграфу письменных сообщений. После долгих колебаний американское правительство выделило ему средства для устройства первой пробной телеграфной линии между Вашингтоном и Балтимором. Первая

депеша была послана 27 мая 1844 года. Уже в середине XIX века телеграфный аппарат Морзе вошел в употребление во многих странах Европы, Америки, скоро телеграфный кабель протянулся через океан, позволив с головокругительной для того времени быстротой получать сообщения из самых отдаленных уголков земного шара. Прошло время, и появилось радио, сейчас мы можем увидеть на телеэкране события, происходящие в любой точке нашей планеты. Но начало этому «информационному взрыву» положило изобретение американского художника Морзе, и это доказывает, в частности, что успех, признание, слава могут ожидать человека совсем не там, где он думал их найти, и сделанный в юности выбор профессии не всегда определяет нашу судьбу.

Английский физик
Майкл ФАРАДЕЙ
(1791—1867)

22 сентября — 200 лет со дня рождения

Говорят, что XIX век продолжался дольше других столетий, — он начался с Великой французской революцией и завершился лишь с первой мировой войной. Если это справедливо, то Фарадея можно считать ровесником XIX столетия. Во всяком случае, ему этот век — век электричества — обязан очень многим. Русский физик А. Г. Столетов писал о нем: «Никогда со времен Галилея свет не видал столько поразительных и разнообразных открытий, вышедших из одной головы, и едва ли скоро увидит другого Фарадея». Величайшим исследователем в области электричества называл его Энгельс. Имя Фарадея знакомо любому школьнику, уже успевшему открыть и хотя бы пролистать учебник физики. Огромное влияние на развитие науки оказали идеи Фарадея об электрическом и магнитном полях, доказанное им тождество различных видов электричества, его мысль о единстве «сил» природы (различных видов энергии), наблюдения связи между оптическими и магнитными явлениями (эффект Фарадея — вращение плоскости поляризации света в магнитном поле)...

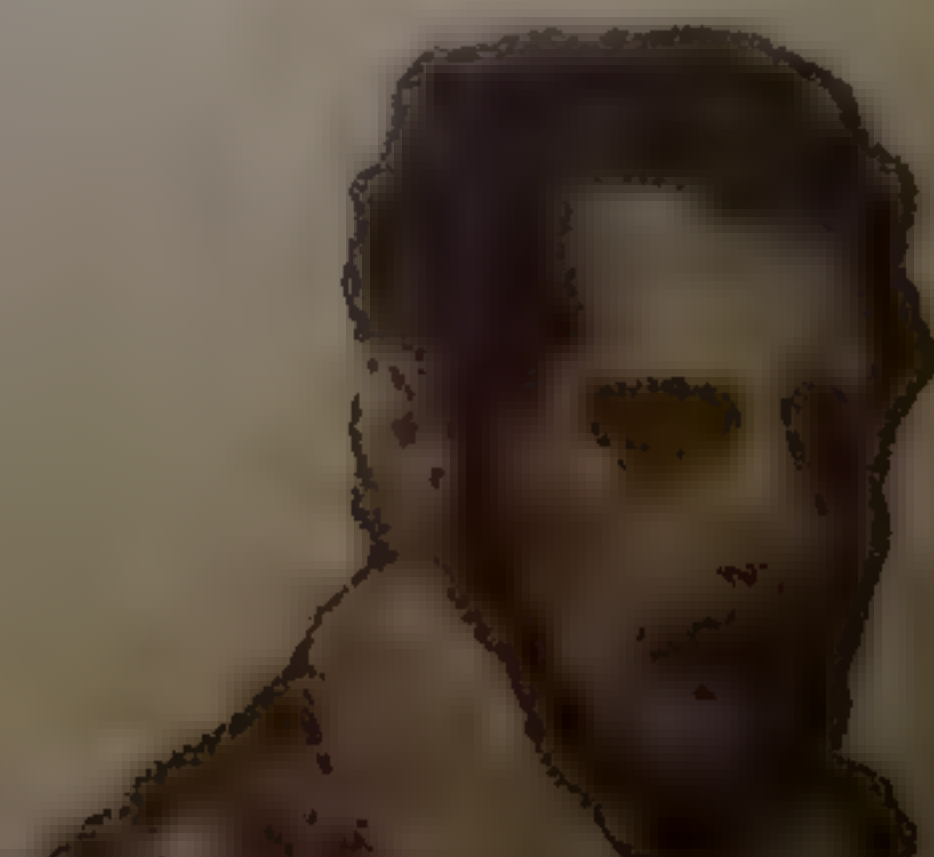
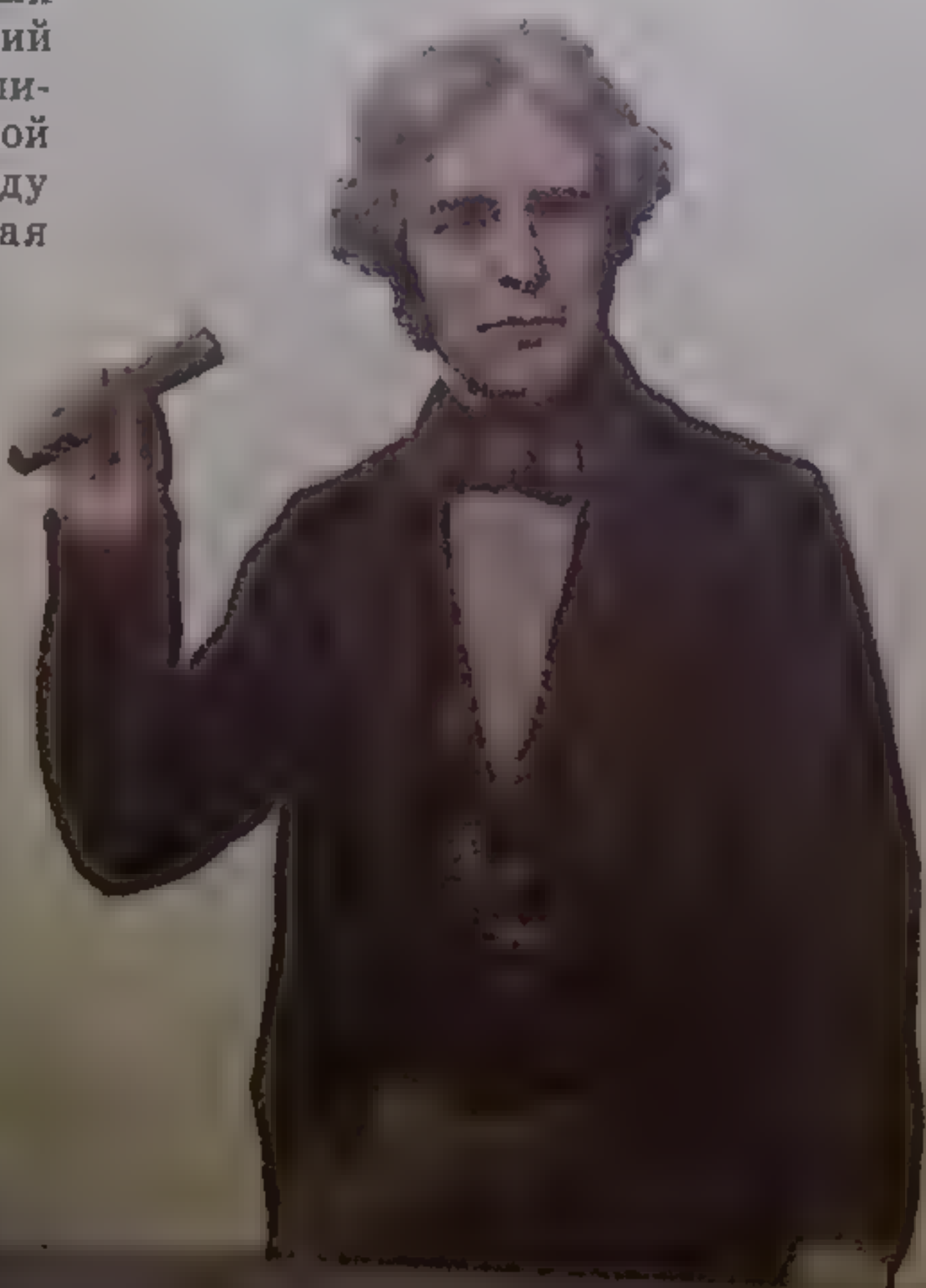
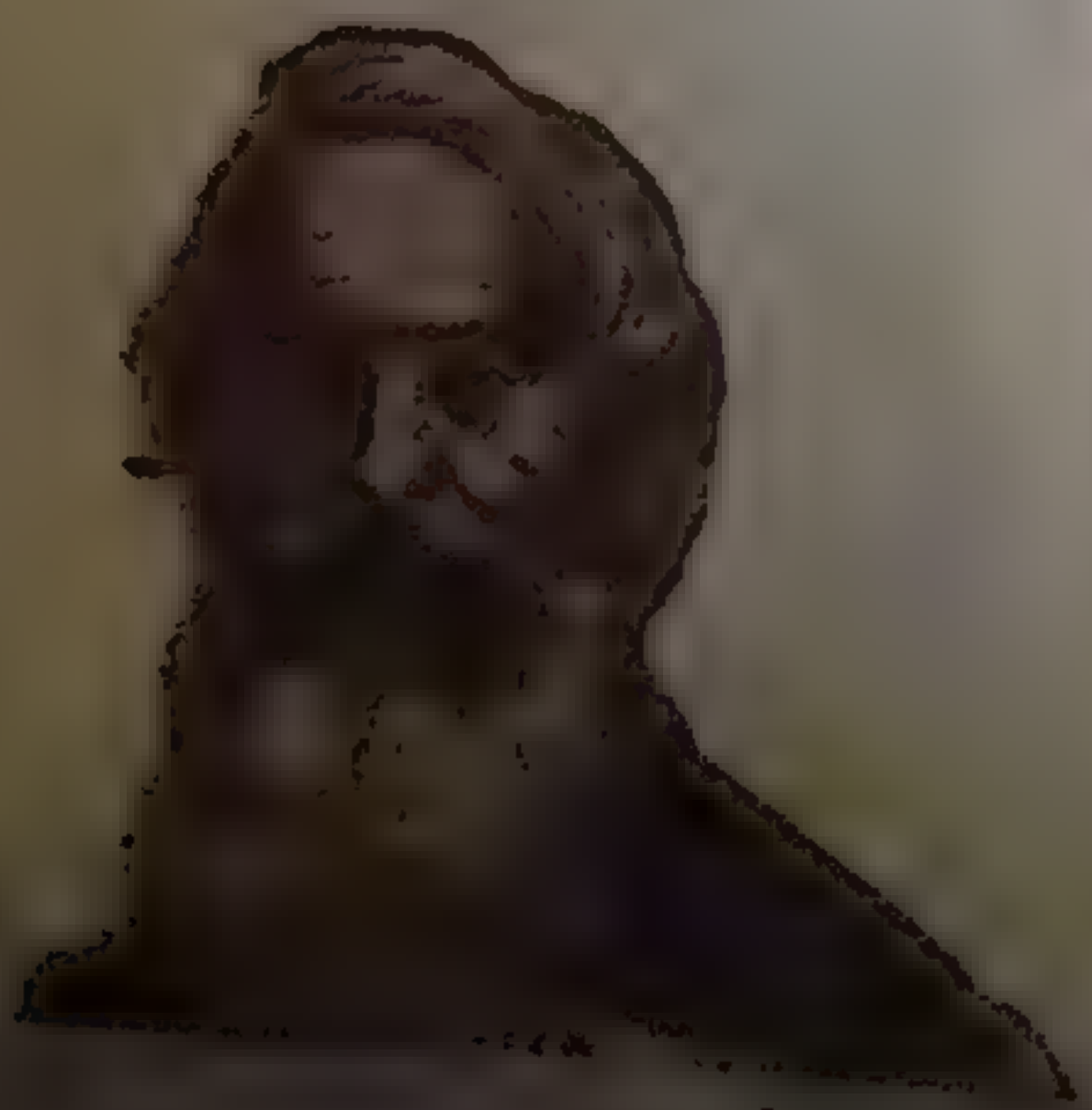
И все-таки среди открытий Фарадея одно занимает совершенно особое место. В 1831 году, 160 лет назад, он осуществил свой замысел «превратить электричество», открыв явление электромагнитной индукции. Практическое значение этого открытия было неизмеримо велико. Электромагнитная индукция лежит в основе всей современной электротехники, без которой немыслима была бы цивилизация XX века. И подарил человечеству ключ к источнику живой силы, привел в движение миллионы машин, зажег свет в наших домах сын лондонского кузнеца, гениальный самоучка, великий английский ученый Майкл Фарадей.

Французский живописец и график
Жан-Луи-Андре-Теодор ЖЕРИКО
(1791—1824)

26 сентября — 200 лет со дня рождения

Подобно д'Артаньяну, он был, хотя и недолго, королевским мушкетером. Прекрасный наездник, знаток лошадей, в лице он не отличался особыми успехами и раздражал учителей привычкой постоянно что-то чертить в тетрадах. Его страсть к лошадям и любовь к рисованию, соединясь, обогатили французскую живопись первой четверти XIX века замечательными батальными полотнами. Картина «Офицер конных егерей императорской гвардии, идущий в атаку», выставленная в Салоне осенью памятного 1812 года, принесла Жерико большой успех. Но после поражения Наполеона следующие полотна на военные темы были встречены более чем холодно. Тогда-то Жерико и приобрел патент на право служить в гвардейской роте красных мушкетеров де Лористона. Выполняя свой долг, во время «Ста дней» он был среди тех, кто сопровождал бежавшего из столицы Людовика XVIII до бельгийской границы. После этого Теодор (именно это редкое для Франции имя предпочитал он из четырех, полученных при крещении) оставил военную службу и совершил путешествие в Италию. После возвращения в Париж, в 1818—1819 годах была написана картина, принесшая ему славу — «Плот «Медузы». История эта была тогда на устах у всех. После крушения французского фрегата «Медуза» 7 июля 1816 года его 149 пассажиров и матросов оказались в открытом море на небольшом плоту, где происходили ужасные сцены. Когда 12 суток спустя плот был наконец замечен с другого корабля, в живых осталось только 15 человек (пятеро из них вскоре также умерли).

Момент, когда умиравшие от голо-



Русский писатель,
лексикограф и этнограф

Владимир Иванович

ДАЛЬ

(1801—1872)

22 ноября — 190 лет со дня рождения

Четырехтомный «Толковый словарь живого великорусского языка», «Пословицы русского народа» (более тридцати тысяч). Составитель этих книг, сын датчанина и немки, родившийся в Луганске, был русским патриотом на деле, а не на словах. Жизнь и подвиг Владимира Даля доказывают, что не только кровь и происхождение, но и сознательный, искренний выбор определяют связь человека с народом, среди которого он живет и к которому принадлежит. За свою долгую жизнь Даль сменил немало профессий: служба на флоте, беспокойная походная жизнь военного врача, довольно видные посты на гражданской службе. Он дружил с Жуковским и Пушкиным (и присутствовал при смерти поэта), печатал статьи и очерки по русской филологии и этнографии, повести, обработанные народные сказки (в которых III отделение обнаружило вольнодумные мысли). Но «нерукотворным памятником» Далю стал, конечно, его «Толковый словарь», впервые опубликованный в 1863—1866 годах. Нашему современнику словарь Даля напоминает гербарий, собранный еще до учреждения «Красной книги», в те давние времена, когда по заповедным полям родной речи еще не прошлись трактора и асфальтовые катки. Язык живет, но его слова умирают, обновляются, новые приходят на смену облетевшим. У языка свои законы, он непослушен, он отторгает свои мертвые ветви, но приживаются вдруг черенки с чужого ствола... Однако XX столетие — век мутаций. Был свой Чернобыль и в русской культуре. Страна лишилась части старой интеллигенции, оказавшейся на чужбине, погибшей в лагерях. А наш язык стремительно менялся, насыщаясь канцеляризмами, газетными штампами, мертвыми формулами. Произошла и еще одна разительная перемена: речь почтенных наших сограждан заполнила лексика, раньше немыслимая в приличном обществе. Но есть великая наша литература (недавно вернувшая себе и запретные имена), есть тысячелетнее наследие восточнославянской письменности. Хочется верить, что все ж станут пророческими ахматовские строки:
...И мы сохраним тебя, русская речь,
Великое русское слово.

хальные обычаи, предания старины. Он получил хорошее образование (гимназия, затем Казанский университет), служил в Москве, был страстным театралом.

Творчество Аксакова — настоящий гимн его родному краю, земле, на которой он родился и вырос. Его описания природы чем-то напоминают пейзажи Куинджи, Левитана, Поленова. Современники зачитывались его «Записками об уженье», «Записками ружейного охотника Оренбургской губернии» и, разумеется, автобиографическими повестями, где (под фамилией Багровых) рассказана история трех поколений семьи Аксаковых.

Семейная история, — много ли знает о ней большинство наших современников? Вурные события последних семи или восьми десятилетий оборвали многие связи, прежде существовавшие в обществе. Впору позавидовать героям Чернышевского, которые, по крайней мере, знали о прадедушке, что он был мужем прабабушки... Трудно сказать, чего здесь больше: то ли отсутствия любопытства, то ли воспитанного в прошедшие годы пренебрежения к «винтикам» исторического процесса и отдельной личности, растворенной в общей массе. К счастью, сейчас, кажется, что-то меняется: люди начинают искать свои корни, пытаются восстановить семейную генеалогию (есть прекрасные примеры крестьянских родословных, прослеженных с XVII века). Обращаясь к судьбам наших предков, мы исполняем какой-то долг перед ними, но главное — обогащаем себя, ощущаем свою кровную причастность к истории своей страны, своего народа, преемственность поколений, свое место в общей цепи. И как современно, по-настоящему современно, звучат слова аксаковской «Семейной хроники», обращенные к ее персонажам (лицам реальным):

«Вы не великие герои, не громкие личности; в тишине и безвестности прошли вы свое земное поприще и давно, очень давно его оставили; но вы были люди, и ваша внешняя и внутренняя жизнь так же исполнена поэзии, так же любопытна и поучительна для нас, как мы и наша жизнь в свою очередь будем любопытны и поучительны для потомков».

да и жажды люди видят на горизонте парус корабля, Жерико и запечатлел на своем полотне. Разумеется, спасшихся пассажиров «Медузы» разыскать было трудно, и, чтобы передать трагедию этих людей, художник много дней провел в парижском госпитале, рисуя тяжело больных и умерших. Их исхудавшие, изможденные, отмеченные печатью смерти лица послужили моделями для героев картины, поразившей современников своим глубоким трагизмом. Жерико стал одним из первых представителей романтизма во французской живописи. Художники этого направления стремились оторваться от скучной обыденности, но отбрасывали и ложную патетику, свойственную позднему классицизму. Необычное, хотя и уродливое (как запечатленные Жерико лица сумасшедших, в том числе великолепный портрет старика, считающего себя полководцем, с больничным померком вместо ордена на шее), трагические ситуации, сильные чувства, мир мечты — все это свойственно творчеству Жерико, и не случайно его «Плот «Медузы», где особенно ярко проявились черты этого нового направления, стал своеобразным символом французских романтиков.

Жерико умер совсем молодым, как говорят, «в возрасте Христа», не дожив и до 33 лет. Смерть его была трагически-нелепой, хотя и достойной кавалериста, — последствия несчастного случая во время верховой езды. Он умер в расцвете сил и таланта, в том возрасте, когда наступает пора создавать самые серьезные, обращенные к вечности произведения. Франция потеряла великого художника-романтика, а мы, увы, уже никогда не увидим задуманного им полотна «Отступление французской армии из России».

Русский писатель

Сергей Тимофеевич
АКСАКОВ

(1791—1859)

1 октября — 200 лет со дня рождения

«...Древность дворянского происхождения была коньком моего дедушки... производя свой род, бог знает по каким документам, от какого-то варяжского князя, он ставил свое семисотлетнее дворянство выше всякого богатства и чинов», — с мягкой иронией писал Аксаков в «Семейной хронике» — первом крупном литературном произведении, вышедшем из-под его пера и сразу же принесшем ему большую известность. Потомок владимирских тысяцких и московских бояр, Аксаков принадлежал к небогатому провинциальному дворянству, свято хранившему родовые традиции, патриар-



Русский литературный критик,
публицист,
революционный демократ,
философ

**Виссарион Григорьевич
БЕЛИНСКИЙ**
(1811—1848)

11 июня — 180 лет со дня рождения

«Белинского я читал уже несколько лет с увлечением, — вспоминал много лет спустя Достоевский, — но он мне казался грозным и страшным и — «осмеёт он моих «Бедных людей!» — думалось мне иногда... И вот... меня привели к нему... Он заговорил пламенно, с горящими глазами: «Да вы понимаете ль сами-то, — повторял он мне несколько раз и вскрикивая по своему обыкновению, — что это вы такое написали!.. Мы, публицисты и критики, только рассуждаем, мы словами стараемся разъяснить это, а вы, художник, одною чертой, разом в образе выставляете самую суть, чтоб ощупать можно было рукой, чтоб самому нерассуждающему читателю стало вдруг все понятно! Вот тайна художественности, вот правда в искусстве!..»

В зарисовке Достоевского бросается в глаза одна из характерных черт великого критика — отношение к литературе как инструменту, средству пропаганды определенных идей. Сознывая огромную силу печатного слова, Белинский стремился мобилизовать российскую литературу на службу идеям переустройства общества, социальной справедливости. Давно и прочно укоренившаяся традиция разбора литературных произведений с позиций «нормативной критики», с точки зрения прежде всего их социальной значимости постепенно уходит в прошлое. Но, обращаясь к творчеству одного из родоначальников этого жанра, нельзя упускать из виду существенного различия между оппозиционным правительству критиком Белинским и его осененными авторитетом государственной власти «последователями». Указывая русской литературе средство стать подлинной общественной силой, он стал учителем целого поколения писателей, в том числе Некрасова и Достоевского. С восторгом приветствуя каждое новое дарование, Белинский почти всегда безошибочно угадывал будущее молодого писателя, стремился обратить его в свою веру, учил правде — той самой, которая так обрадовала его в первой повести Достоевского.

Разумеется, Белинский в своих оценках не был непогрешим. Многие его утверждения весьма уязвимы. Призывая к реализму как средству отражения действительности, он враждебно относился к традициям романтизма. Мог заявить, что «фантастическое в наше время может иметь место только в домах умалишенных, а не в литературе» (бедный, бедный Михаил Булгаков!). Но разве не был Белинский прав, говоря о социальной роли литературы? Той роли, которую она сохраняет и теперь, когда в осмыслении трагического прошлого нашей страны, ее нынешних проблем писатели порой все еще опережают и профессиональных историков, и политиков.

Английский писатель
**Уильям Мейкпис
ТЕККЕРЕИ**
(1811—1863)

18 июля — 180 лет со дня рождения

Сын крупного британского колониального чиновника, Теккерей родился в Калькутте, но уже в раннем возрасте вернулся в Англию. Он учился в привилегированной школе, год провел в Кембридже, путешествовал по Европе, учился рисованию в Париже и довольно быстро растратил унаследованный после смерти отца капитал. Теккерей зарабатывал на жизнь карикатурами и, узнав, что Диккенсу, безраздельно царившему тогда в британской прозе, нужен иллюстратор для «Записок Пиквикского клуба», явился к нему с папкой своих рисунков. Диккенс, однако, кандидатуру Теккерей не одобрил, вежливо заметив: «Боюсь, что Ваши рисунки не рассмешат моих читателей».

Отвергнув Теккерей-художника (а планы молодого человека были весьма серьезны), Диккенс помимо своей воли способствовал появлению в английской литературе Теккерей-писателя. Теккерей принес в литературу свой прирожденный дар карикатуриста, склонность к пародии, ироническую насмешливость и... еретическое неверие в традиционные английские добродетели, пессимистический взгляд на современное ему общество. «Ярмаркой тщеславия» назвал писатель самый знаменитый из своих романов. Призванием Теккерей была сатира, отрицательные герои в его романах нахально выступали на первый план (это шокировало многих читателей), но в обостренно-гротескной форме писатель передал реальные черты своих современников, словно на ярмарочной карусели кру-

жащихся в бесконечной погоне за призрачными житейскими благами. Впрочем, герои Теккерей, — глуповатые лорды и грубоватые сквайры, безденежные джентльмены и аристократичные выходцы из низов, ищущие богатых мужей красавицы и убежденные в своей гениальности художники, — читая его вошедшие в моду книги, редко, очень редко узнавали в этих портретах себя. А снобизм, — тот самый снобизм, убийственно осмеянный Теккерей, — благополучно дожил до наших дней, и мы порою все так же делаем вид, все так же играем чужие роли, повторяем чужие слова, носим одежду с чужого плеча, — чтобы казаться — не быть, а казаться — не тем, что мы есть. Ведь так трудно быть самим собой...

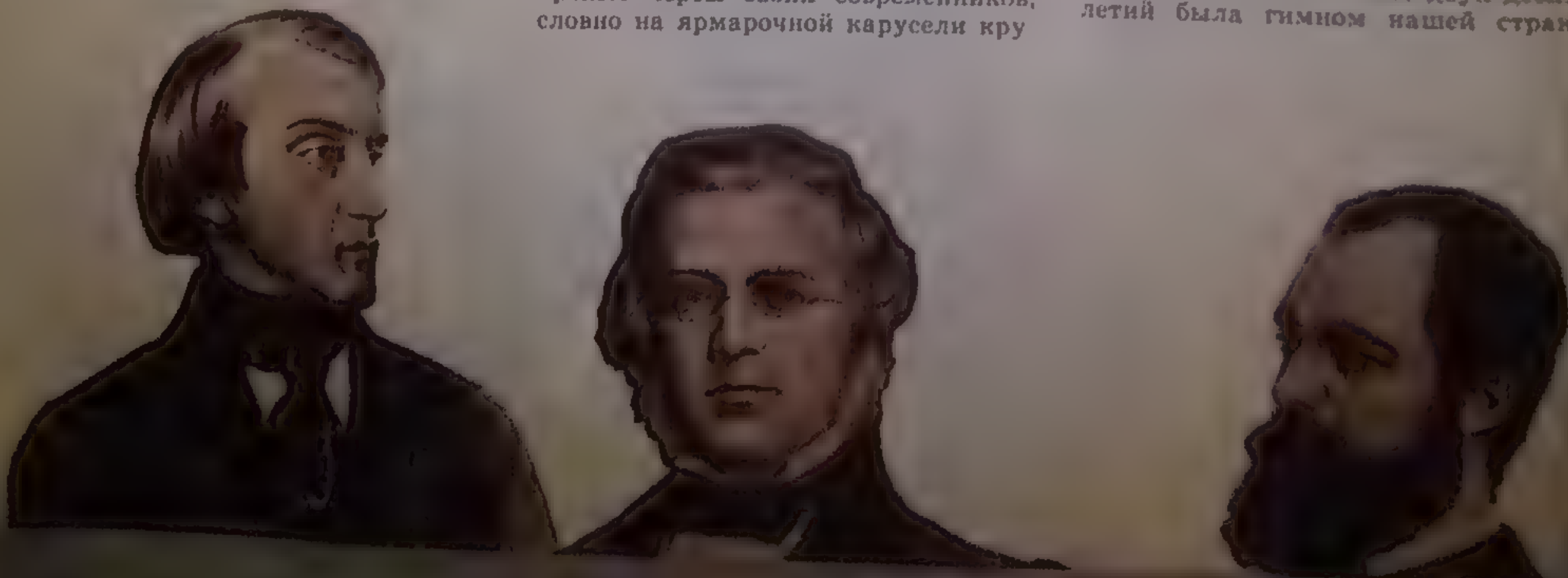
Французский поэт,
участник Парижской коммуны 1871 г.
Эжен ПОТЬЕ
(1816—1887)

4 октября — 175 лет со дня рождения

Он родился в Париже в бедной семье и никогда не жил в достатке. Писал стихи — уже в четырнадцать лет сочинил свою первую песню, и называлась она — «Да здравствует свобода!». Был рабочим и вместе с другими парижанами сражался на баррикадах в 1848 году. В 1871 году был избран членом Парижской коммуны. После ее падения Потье должен был бежать, уехать в Англию, потом в Америку. Но поражение Коммуны не лишило его веры в грядущую победу пролетариата. И месяц спустя после парижских расстрелов, когда буржуазия торжествовала победу, в июне 1871 года родилась его самая знаменитая песня:

*Это есть наш последний
И решительный бой.
С Интернационалом
Воспрянет род людской!..*

Год спустя после смерти Потье (он был похоронен на кладбище Пер-Лашез рядом с расстрелянными коммунарами, и громадная толпа парижан, пришедших его проводить, была атакована полицией, пытавшейся вырвать у рабочих красное знамя) в 1888 году, бельгийский рабочий Пьер Дегейтер положил эти стихи на музыку. Впервые «Интернационал» был исполнен во время рабочего праздника 23 июня 1888 года. Скоро песня зазвучала во многих странах, была переведена на разные языки. В 1902 году «Интернационал» прозвучал и по-русски. А после победы Октября эта песня более двух десятилетий была гимном нашей страны.



В статье, посвященной памяти Потье, Ленин писал, что он «оставил по себе поистине нерукотворный памятник. Он был одним из самых великих пропагандистов посредством песни. Когда он сочинял свою первую песню, число социалистов рабочих измерялось, самое большее, десятками. Историческую песню Евгения Потье знают теперь десятки миллионов пролетариев...». И вот уже сто двадцать лет все так же страстно звучат во всех уголках планеты ее поистине бессмертные слова:

*Никто не даст нам избавленья —
Ни бог, ни царь и не герой,
Добьемся мы освобожденья
Своею собственной рукой.*

Русский революционер,
утопический социалист

**Михаил Васильевич
ПЕТРАШЕВСКИЙ**

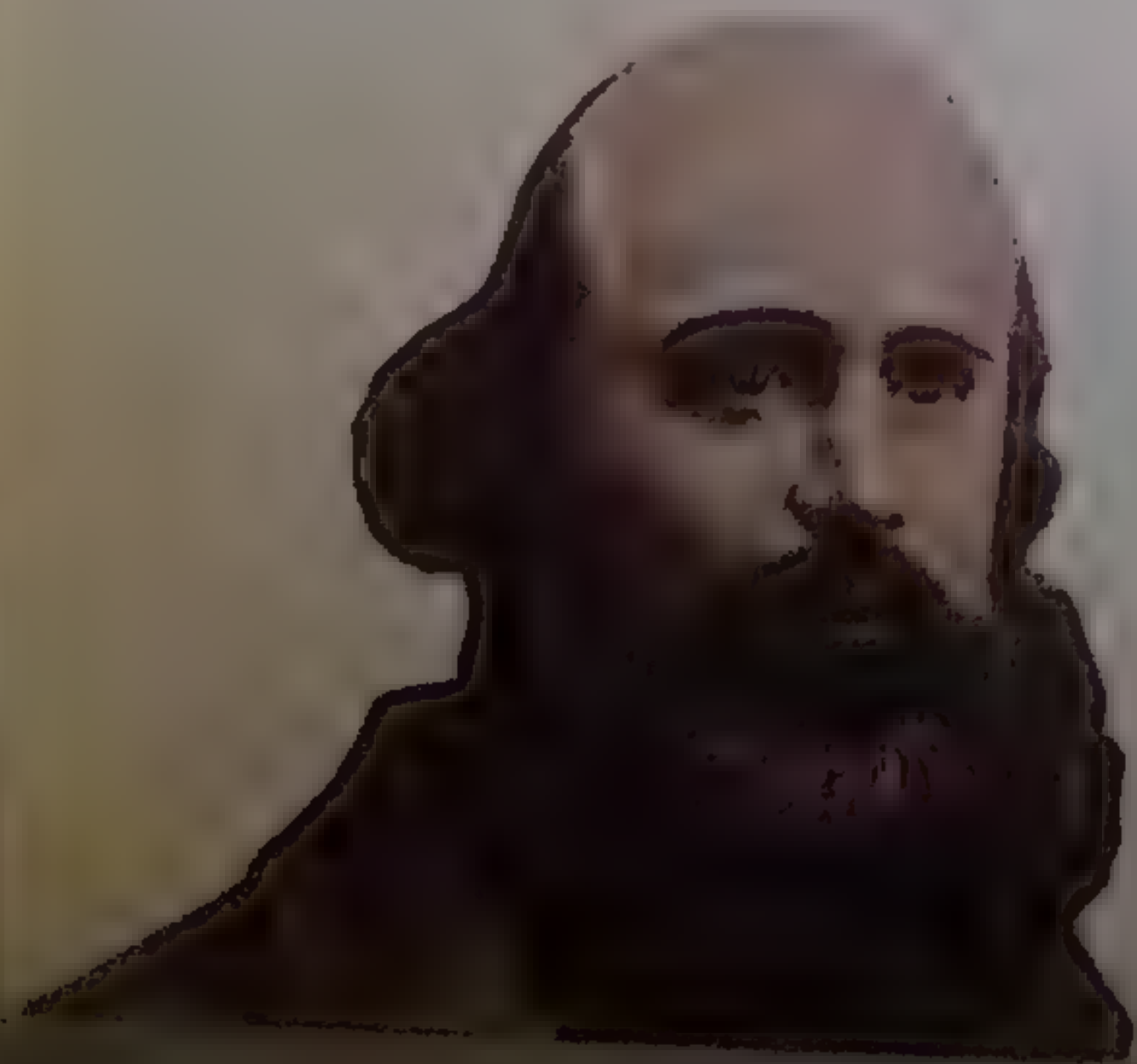
(1821—1866)

13 ноября — 170 лет со дня рождения

В резолюции по докладу шефа жандармов Орлова, распорядившись «приступить к арестованию», Николай I начертал: «...дело важно, ибо ежели было только одно вранье, то и оно в высшей степени преступно и нетерпимо». 22 декабря 1849 года осужденных петрашевцев вывели на Семеновский плац, прочли смертный приговор, дали приложиться к кресту, преломили над головами шпаги, облачили в белые рубахи. Трех привязали к столбам, остальные ожидали своей очереди... Лишь тогда барабаны проббили отбой, был объявлен настоящий приговор — каторга, потом ссылка...

Это был первый в России процесс против интеллигенции. Декабристов все же судили за выступление с оружием в руках, причастность к военному заговору, намерение царевбийства (хотя уже тогда обвинение в «намерении» было приравнено к деянию). Те, кто собирался на «пятницах» у бывшего лицеиста, переводчика Министерства иностранных дел Михаила Васильевича Петрашевского, не имели еще четкой программы действий, не составляли организованного общества.

По словам Достоевского, «во имя... спора и собиралось общество — чтобы спорить и диспориться, ибо каждый почти раз расходилось с тем, чтобы в следующий раз возобновить спор с новой силой, чувствуя, что не высказали и десятой части того, что хотелось сказать».



Но в этом и была непростительная вина Петрашевского и его товарищей: споры о том, как изменить Россию, были в глазах правительства «преступны и нетерпимы», а мечты о преобразовании общества, его новом устройстве — достойны самой тяжелой кары. Погасив декабрьский костер на Сенатской площади, государь тщательно затапывал тлеющие уголья, разлетевшиеся искры. Николай преграждал путь «смутам, грозящим ниспровержением законных властей и всякого общественного устройства». Но он всего лишь повторил ошибку своих августейших предшественников, в Древнем Риме пытавшихся казнями остановить христианство: идею способна победить лишь другая идея. Как писал Герцен, петрашевцев «разослали в цепях по «мертвым домам», по каторгам; а их мысли бродили, высказывались в частных спорах, беседах». В доме Петрашевского собирались лучшие люди России. Впоследствии, после помилования, многие из них стали известны как ученые, писатели, поэты, журналисты. Но единственной милостью самому Петрашевскому была замена в 1856 году бессрочной каторги на ссылку. Он участвовал в создании сибирской печати, стал корреспондентом «Колокола», в течение 10 лет добивался пересмотра приговора по своему делу, неоднократно вступал в конфликты с местными чиновниками, за что был выслан из Иркутска. После особенно дерзкого послания к Александру II Петрашевскому был объявлен по-своему уникальный приказ, запрещавший ему обращаться с жалобами... Год спустя, 19 декабря 1866 года, ссыльно-поселенец Михаил Петрашевский, 45 лет от роду, умер в селе Бельском Енисейского округа, о чем местные власти составили вскоре надлежащую бумагу в столицу, и дело его подлежало теперь не Сенату, а истории...

Русский писатель

**Федор Михайлович
ДОСТОЕВСКИЙ**

(1821—1881)

11 ноября — 170 лет со дня рождения

«Высший масштаб измерения подобает Достоевскому, и его произведения можно оценить сравнительно с самыми возвышенными, самыми неувыдаемыми творениями мировой литературы. ...«Карамазовы» — кость от кости греческой трагедии, плоть от плоти шекспировской драмы. Обнаженный стоит в них беззащитный, беспомощный гигант-человек под трагическим

небом судьбы», — писал о нем Стефан Цвейг. «Трагедии Эсхила и драмы Шекспира не могли потрясти души своих современников глубже, чем всколыхнули нас «Идиот», «Братья Карамазовы...» — вторил ему Ромен Роллан. Польский писатель Стефан Жеромский, прочтя первый том «Преступления и наказания», был потрясен: «Рассуждения Раскольникова после совершения им преступления написаны с такой впечатляющей силой, что, потушив лампу, я в испуге бросился на кровать, чувствуя, что дальше читать просто невозможно...». В самом деле, легко ли читать Достоевского? Легко ли разделять с ним нечеловеческую боль, глядеть его глазами на мир и видеть то, что мы предпочли бы не видеть?

Достоевский назвал Некрасова «страстным к страданью» поэтом, и слова эти как нельзя более подходят к нему самому. И поэтому принять его трудно. Трудно слиться с его героями, в обществе которых ощущаешь порой болезненную неловкость, трудно вчитываться в гениально написанные сцены, где его персонажи терзают себя и других. «Обыденное счастье» предстает у Достоевского иллюзией, сюжетная линия неумолимо приводит героев к крушению всех планов, и только смутная надежда на духовное возрождение через страдание скупозаряет порой последние страницы его романов.

Да, разумеется, Достоевский не принадлежит к числу тех авторов, которых читают на отдыхе, развлечения ради. Самый трагический писатель в русской, а может быть, и мировой литературе, он пробуждает от равнодушия, способен помочь нам решить тот извечный вопрос о добре и зле, который рано или поздно встает перед любым мыслящим человеком. Любить Достоевского нелегко, — да и нужно ли его любить? Достоевский — совесть русской литературы, а кому доставляет радость голос совести?



Русский поэт
**Николай Алексеевич
НЕКРАСОВ**
(1821—1878)

10 декабря — 170 лет со дня рождения

Пятнадцати лет от роду он очутился в Петербурге один, без всякой поддержки, почти бежав из отцовского дома. «Ровно три года, — вспоминал Некрасов, — я чувствовал себя постоянно, каждый день голодным». Юноша приходил в один из ресторанов на Морской, где на столах лежали свежие газеты, садился читать, незаметно брал со стола хлеб и ел... Одним из первых его литературных гонораров были 15 копеек, полученные за переписанное для кого-то прошение (тогда этого могло хватить на дешевый обед). А потом — годы проклинаемой им «литературной поденщины» — рассказы, повести, пьесы, фельетоны часто по-своему талантливые, но написанные ради заработка. Большую роль в судьбе Некрасова в его «повороте к правде» сыграла встреча с Белинским.

«Кому на Руси жить хорошо», «Железная дорога», «Русские женщины», «Размышления у парадного подъезда» — важные вехи не только школьного курса литературы, но и русской поэзии. «Любовь к народу» — неременная черта канонического портрета всех сколько-нибудь крупных деятелей русской культуры — была у Некрасова не абстрактной, не снисходительно-сочувственной. «Он болел о страданиях его всей душой», — писал Достоевский. Вероятно, Достоевский тогда был прав, утверждая, что Некрасов народ сумеет понять лишь «в будущем», а пока он — «лишь поэт русской интеллигенции». Но, выражая чаяния народа, чувствуя себя вправе говорить от его имени, обращаясь к потомкам тех неграмотных мужиков, что в его время не читали ни Белинского, ни Гоголя, ни самого Некрасова, он был все-таки поэтом глубоко народным. Имя Некрасова стало символом, и поэты иных поколений учились у него, — учились гражданскому мужеству, свободной силе стиха...

На похоронах Некрасова кто-то крикнул из толпы, что он был выше Пушкина и Лермонтова. Но литература — не солдатский строй, где расставляют по ранжиру. Он был другой — и с именем Некрасова связана одна из важнейших линий развития русской поэзии — гражданская лирика. Право же, не его вина, что в этом жанре (как и в прочих) создавались не только шедевры.

Русский писатель
**Николай Семенович
ЛЕСКОВ**
(1831—1895)

16 февраля — 160 лет со дня рождения

Своеобразной «визитной карточкой» Лескова стал «Сказ о тульском косом Левше и о стальной блохе». Шутка писателя, будто бы просто записавшего в Сестрорецке рассказ старого оружейника, обманула критиков, и вскоре Лескову пришлось даже специально доказывать, что «левша есть лицо, мною выдуманное».

Впрочем, это — одно из свидетельств таланта самого Лескова, его великолепного умения проникать в психологию самых непохожих друг на друга людей, представителей всех классов и сословий, составлявших русский народ.

Излюбленный жанр Лескова «сказ», повествование от первого лица, требовал особого дара перевоплощения. (Этот прием с успехом применяли и другие писатели, в том числе такой блестящий мастер «сказа», как Зощенко; уверенно говорил от имени своих разноликих героев и Владимир Высоцкий.)

Трудно взвешивать талант, но самобитное дарование Лескова, несомненно, выдвинуло его в число наиболее ярких русских писателей XIX века. При жизни Лескова отношение к его творчеству было довольно сдержанным. Не примыкая ни к одному из литературных лагерей, стремясь сохранить собственную позицию, писатель подвергался нападкам то «слева», то «справа». В 60-е годы его довольно умеренная критика нигилизма в романе «Некуда» вызвала ярость демократического лагеря (чему немало способствовала чрезвычайно резкая статья Писарева), и пришлось писателю жить с репутацией «реакционера», уж вовсе им не заслуженной. А лет десять спустя колоритные зарисовки Лескова из жизни русского

провинциального общества, в частности духовенства, навлекли на него резкое недовольство «консерваторов». «Западники» считали его славянофилом, славянофилы ощущали в нем недостаточное почтение к традиционным святыням... Но политические споры в конце концов преходящи, меняются времена, иные проблемы волнуют общество. Из множества книг — прогрессивных, консервативных, либеральных — время отбирает талантливые. Подлинное — не книжное — знание народной жизни помогло Лескову найти в самой гуще народа своих героев — мастеров и художников, подвижников и «очарованных странников», почувствовать и донести до читателя то неуловимое, что зовется «душой народа».

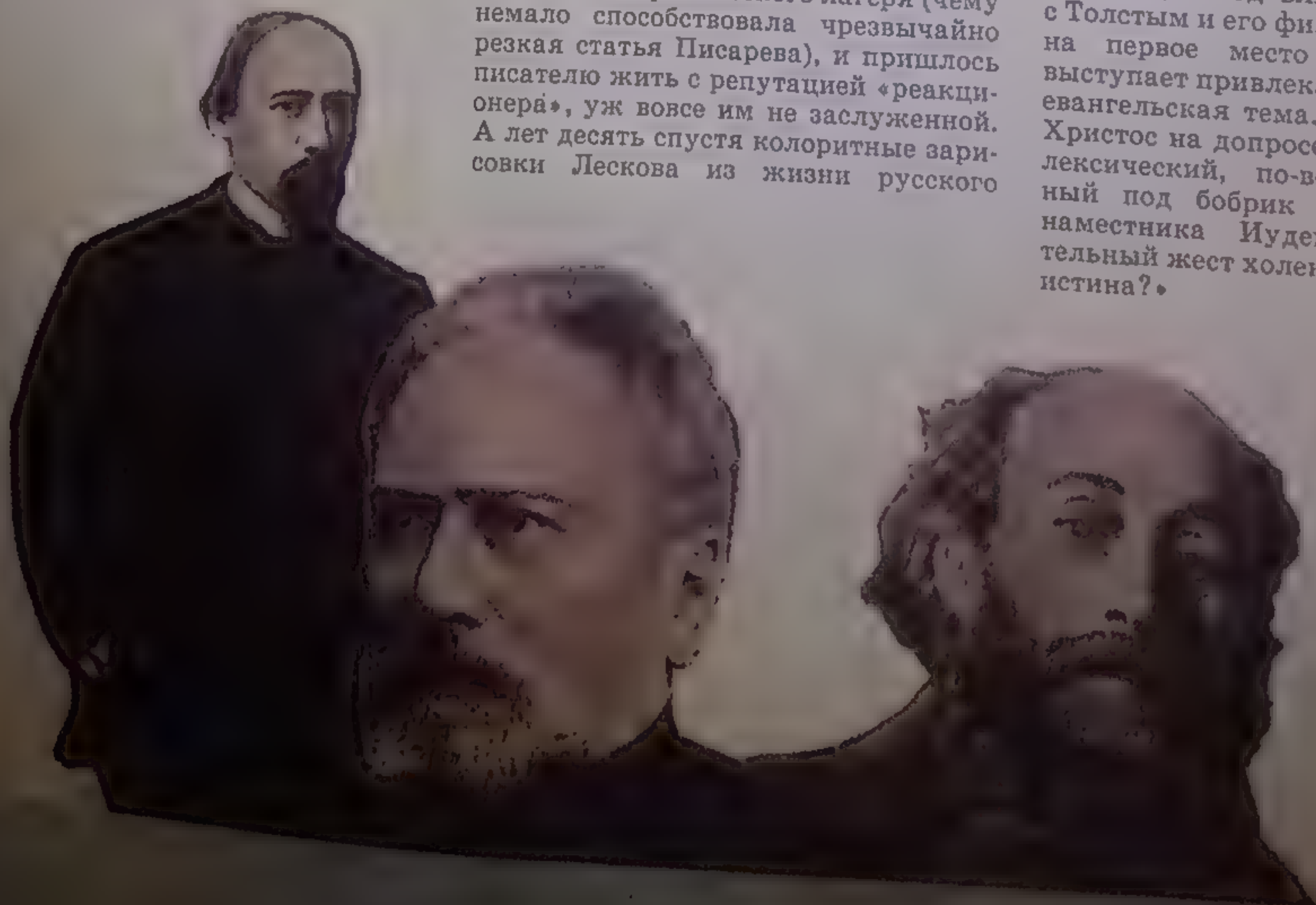
Русский живописец
Николай Николаевич ГЕ
(1831—1894)

27 февраля — 160 лет со дня рождения

Воспитанник петербургской Академии художеств, он сохранял довольно стойкую приверженность к классическим сюжетам, резонно полагая, что исторические события, античные, евангельские темы дают талантливому живописцу возможность высказать свои мысли о вечных проблемах человека, мира, морали. «Литературность» подобной живописи отнюдь не исключала чисто художественных достоинств. Но внешние эффекты служили передаче идеи; художника вдохновляла надежда как-то повлиять на своих зрителей, вызвать у них не только ощущение, впечатление, но и мысль...

Замечательные портреты А. И. Герцена (написанный за границей, он был тайно привезен в Россию и даже на посмертной выставке художника не разрешен к показу), Н. А. Некрасова, Л. Н. Толстого, И. С. Тургенева, М. Е. Салтыкова-Щедрина, известное любому школьнику (хотя бы по репродукции в учебнике истории) полотно «Петр I допрашивает царевича Алексея Петровича в Петергофе» и многие другие работы принесли Ге известность, признание. Но уже в начале 80-х годов под влиянием знакомства с Толстым и его философским учением на первое место в творчестве Ге выступает привлекавшая его и раньше евангельская тема.

Христос на допросе у Пилата... Апокалиптический, по-военному стриженный под бобрик затылок римского наместника Иудеи. Лениво-презрительный жест холеной руки: «Что есть истина?»



Полвека спустя у Булгакова Иешуа Га-Ноцри ответит на этот вопрос: «Истина прежде всего в том, что у тебя болит голова, и болит так сильно, что ты малодушно помышляешь о смерти...» Но то будет другой Пилат и другой Иисус. Здесь, на этом полотне, Христос безмолвствует, ибо истина, правда не нужны ни Пилату, ни таким, как он, — сытым, самодовольным, сознающим свою силу и власть.

Вечная тема, вечные вопросы: выбор пути, служение человечеству, человек и власть, — и что-то еще, нечто неуловимое, что заставляет задержаться именно у этих полотен, что-то, именуемое искрой Божьей...

Деятель народного образования в России, педагог-демократ

**Илья Николаевич
УЛЬЯНОВ**
(1831—1886)

26 июля — 160 лет со дня рождения

Отец Ленина... Его лицо знакомо каждому первокласснику, и трудно найти человека, который не знает, хотя бы в общих чертах, биографии Ильи Николаевича Ульянова. Директор народных училищ Симбирской губернии, талантливый педагог. Сын бывшего крепостного, сумевший окончить гимназию и университет, интеллигент в первом поколении — из тех настоящих русских интеллигентов. Дворянин, тоже в первом поколении, по чину действительного статского советника и ордену святого Владимира I, следовательно, родоначальник дворянского рода Ульяновых, все представители которого посвятили жизнь борьбе за свержение самодержавия и победу революции в России. А между тем сам Илья Николаевич, несмотря на свои демократические убеждения, был довольно далек от идей революционного переустройства общества, которые исповедовали все его дети. Он был учителем по призванию, и построенные им в Симбирской губернии школы — дело рук человека, страстно убежденного, что именно просвещение как хлеб, как воздух необходимо народу. «Отец наш был искренне и глубоко верующим человеком и воспитывал в этом духе детей», — вспоминает Анна Ильинична Елизарова-Ульянова. Казалось бы, типичная картина конфликта поколений, расхождения во взглядах отцов и детей? Но в семье Ульяновых не было бунта против авторитета отца, потому что не было и не могло быть его самодержавной власти над умами детей! Когда у детей складывались свои убеждения, они просто и спокойно заявляли, что не пойдут в церковь,

вспоминала та же Анна Ильинична. Так произошло со старшим, Александром, и отец, уважая право сына на собственные взгляды, не упрекнул его ни единым словом. Нет, Илья Николаевич не внушал да и не собирался внушать своим детям революционных идей. Он не читал им нотаций и поучений, избегал громких слов — просто честно жил, самоотверженно трудился. Они видели, как отец добивается от властей денег на школы, как помогает талантливым ученикам из бедных семей, как и в дождь, и в метель, и в весеннюю распутицу колесит по всей губернии, неделями не бывая дома. «...Его личный пример было то самое большое, неизмеримое по воспитательному значению, что получали от него дети», — вспоминала Анна Ильинична. Так оно и было. От отца они восприняли главное — его любовь к народу, сознание своего долга перед народом, обостренное чувство справедливости. И, наверное, совсем не случайно дети действительного статского советника Ульянова пришли в революцию...

Русский историк

**Василий Осипович
КЛЮЧЕВСКИЙ**
(1841—1911)

28 января — 150 лет со дня рождения

Труды Ключевского — одна из последних в отечественной науке попыток не только выработать собственную концепцию развития России с древнейших времен до XIX века, но и создать яркое, с тщательно выписанными деталями полотно исторической жизни страны и народа более чем за десять веков.

Как это часто водится, чтобы защитить ученого от посмертных обвинений в «реакционности» (наставник великого князя Георгия Александровича! кандидат от кадетской партии на выборах в I Государственную думу!), Ключевскому порой приписывали отнюдь не свойственную ему левизну... Время слегка остудило горячие споры тех, кто пытался все разложить по полочкам. Ключевскому принадлежит немало интереснейших работ, посвященных тем или иным конкретным сюжетам (например, истории Боярской думы, житиям русских святых как историческому источнику и т. д.). Но основной труд его жизни — знаменитый курс лекций по

русской истории, которые он читал в Московском университете с начала 80-х годов XIX века. Для Ключевского обобщение не означало отказа от деталей, составляющих живую ткань истории. Исторический анекдот, незначительный эпизод зачастую больше дают для характеристики эпохи, чем целые страницы ученых размышлений. Трудно удержаться и не процитировать хотя бы рассказ Ключевского о сподвижниках Петра Великого: «Раз Петр, слушая доклады все по делам о недобросовестности чиновников, пришел в такое раздражение, что тотчас велел издать именной указ, который гласил бы, что, кто украдет хоть на столько, что можно купить веревку, должен быть повешен... Генерал-прокурор Ягужинский возразил Петру на это: «Ваше Величество, может быть, хотите царствовать один, без слуг и подданных? Мы все ворует; только один больше и приметнее, чем другой». Петр рассмеялся и оставил дело без последствий»...

Листая лекции Ключевского, словно видишь его на кафедре Московского университета, кажется, будто слышишь наяву его негромкий, уверенный голос, и как удивительно современно звучат его слова о практическом значении исторических знаний:

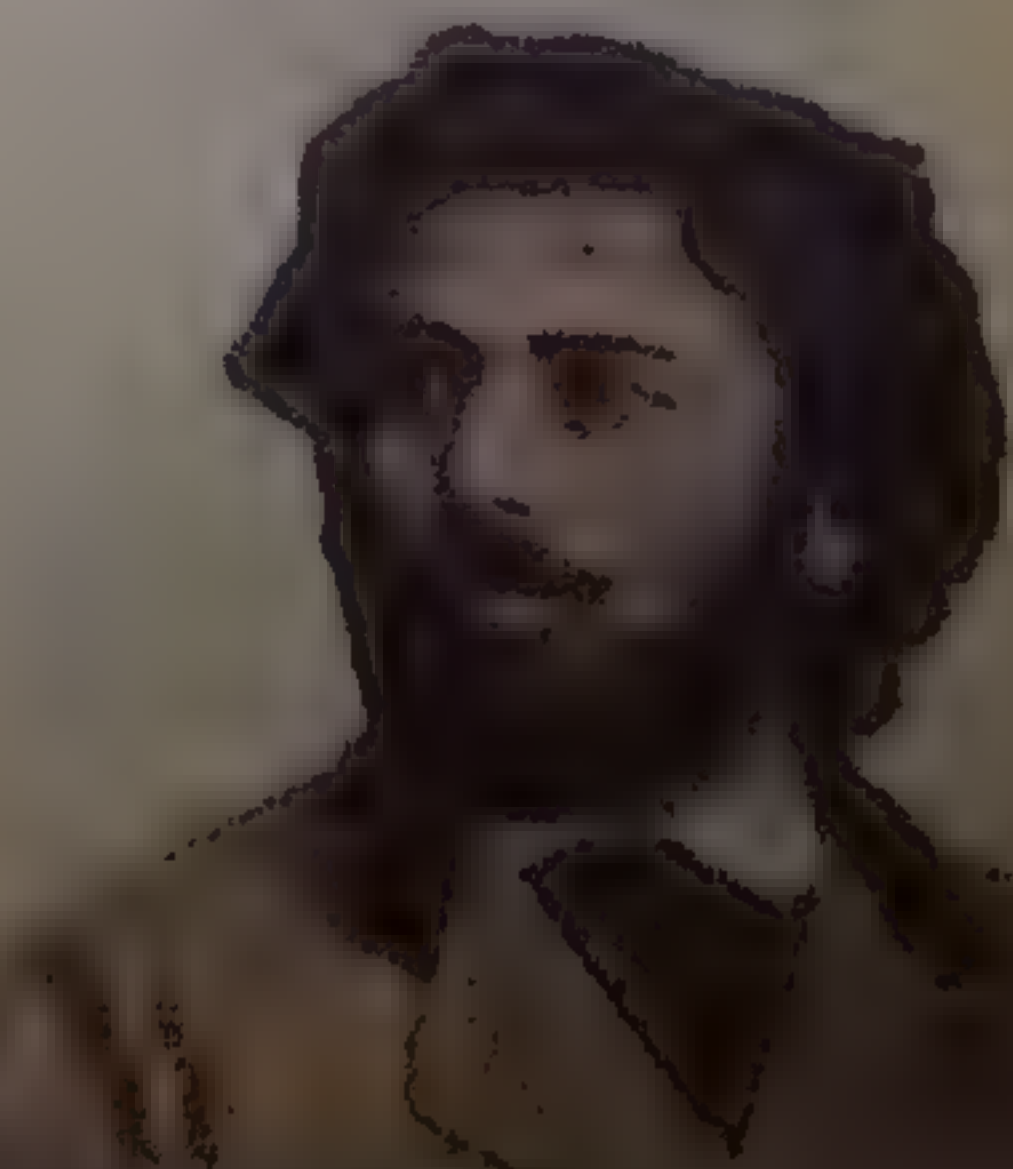
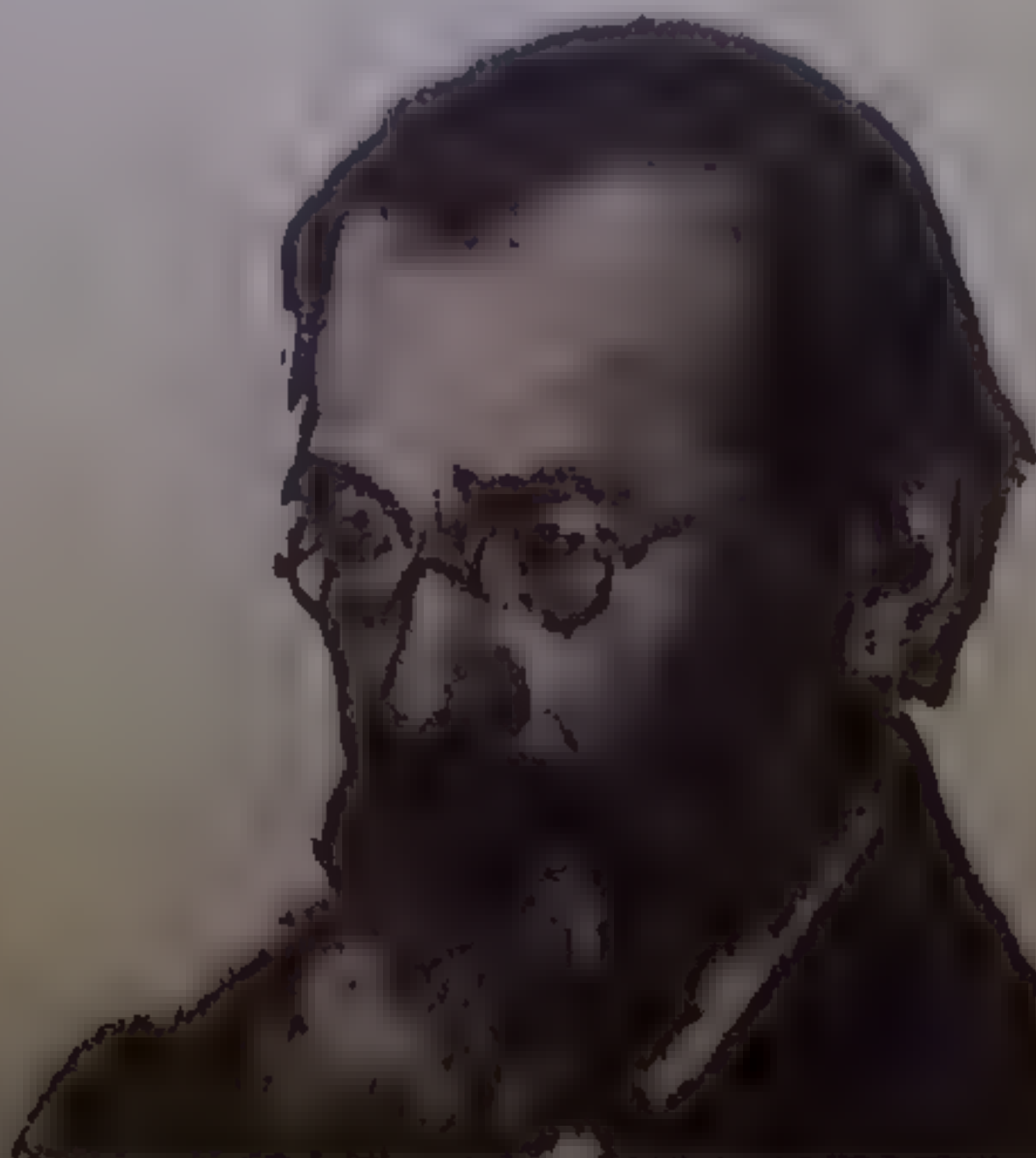
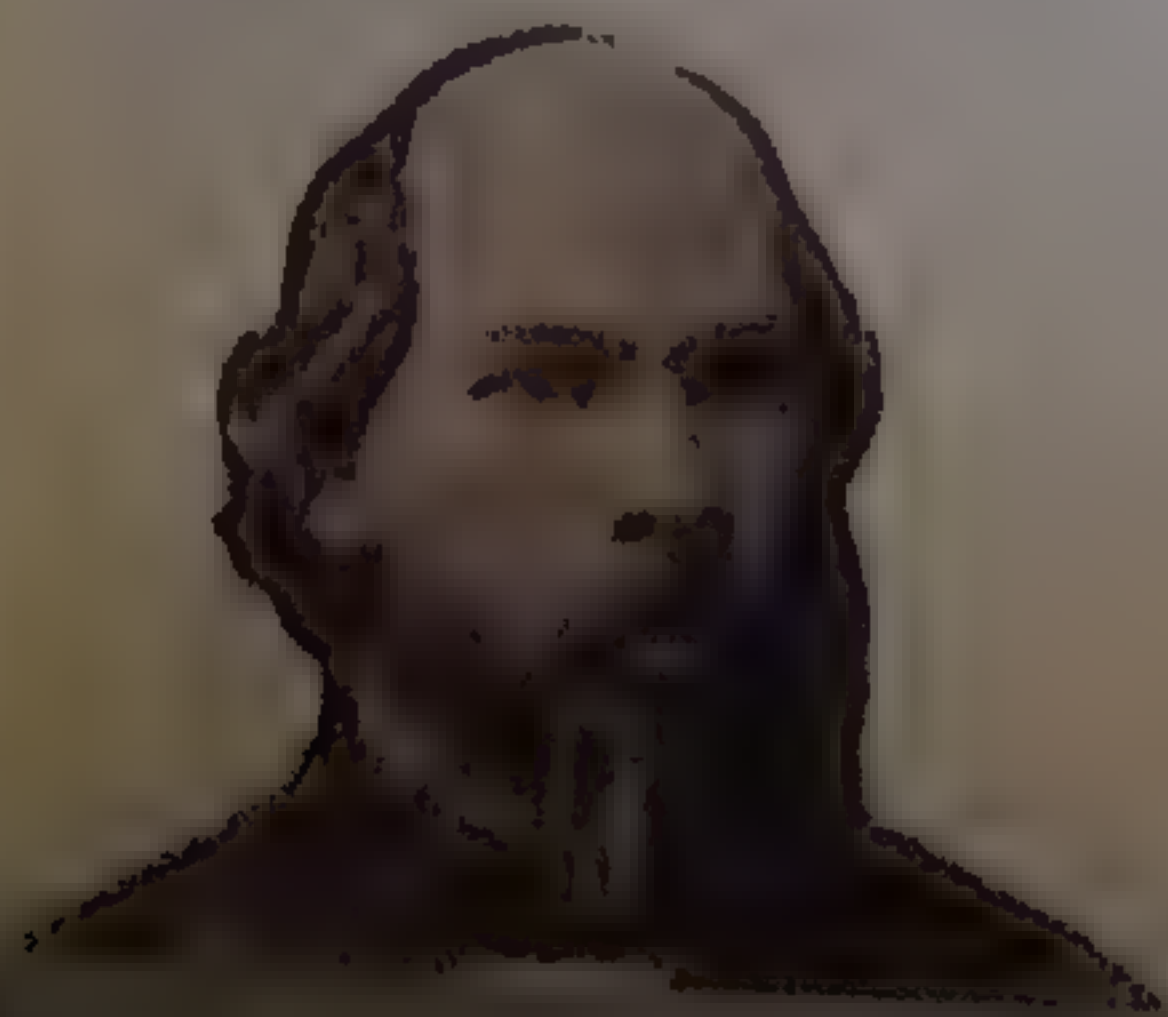
«...Изучение нашей истории покажет нам не только недостатки нашего общественного развития, но и укажет средства к их устранению. Наконец, собирая опыты и впечатления, пережитые нашим народом, мы узнаем весь наличный запас его общественных и нравственных сил и средств; а знание это весьма важно: мы живем в эпоху усиленной разработки проектов наилучшего устройства общества... В важных гражданских отношениях, в вопросах, стоящих на очереди, часто необходимо быть историком, чтобы быть порядочным гражданином».

Русский живописец

**Архип Иванович
КУИНДЖИ**
(ок. 1841—1910)

150 лет со дня рождения

Он учился живописи сам и звание «неклассного художника» получил от Академии экстерном, представив свою картину «Татарская деревня при лунном освещении на южном берегу Крыма», много лет участвовал в деятельности «Товарищества передвижных художественных выставок». Куинджи справедливо считают одним из «первооткрывателей» русского пейзажа. Многие его предшественников



привлекала прелесть вечнозеленых роц и лазурных небес Италии, Греции, Крыма, античные развалины на римских холмах; тусклой и невыразительной представлялась скупая северная природа. Куинджи был в числе тех, кто сумел взглянуть влюбленными глазами на студёные северные реки, освещенные солнцем берёзовые рощи, покрытые соломой мужицкие избы, размытые весенней распутицей дороги и передать зрителям ощущение красоты того привычного, родного, что знаешь с детства и что начинаешь по-настоящему ценить, лишь оказавшись на чужбине.

Просвечивают камешки сквозь прозрачную, ещё чистую воду Ладожского озера (увы, другое оно в наши дни!). Одинокaя фигурка крестьянина, тощая коровенка, — «Забытая деревня». Самая знаменитая картина Куинджи — «Лунная ночь на Днепре». Бездонное небо, зеленоватый, фосфорический, колдовской свет луны (он так ярк, что некоторые зрители подозревали тут какой-то фокус и старались заглянуть за полотно, думая найти там фонарь). Со временем полотно сильно потемнело (Куинджи экспериментировал, по-новому смешивая краски), но до сих пор «Лунная ночь» производит поистине волшебное впечатление. Эта картина стала вершиной творчества Куинджи. Следующие работы были встречены публикой с меньшим энтузиазмом, и художник «замолчал», практически перестал выставляться, занятый напряжённым поиском новых приемов, новых выразительных средств.

Его творческое наследие — результат огромного труда — одно из самых крупных явлений русского искусства. Поэтом в живописи называли Куинджи, и его полотна открывают нам поэтический мир родной природы. Чистые реки, нетронутые леса, — неужели все это осталось в XIX веке?

Французский живописец,
график и скульптор

Огюст РЕНУАР

(1841—1919)

25 февраля — 150 лет со дня рождения

В статье, посвященной Второй выставке импрессионистов в 1876 году, критик Альбер Вольф язвительно писал: «Попытайтесь объяснить господину Ренуару, что женское тело — это не кусок мяса в процессе гниения с зелеными и фиолетовыми пятнами,

которые обозначают окончательное разложение трупа». Такую резкую оценку вызвало тогда полотно Ренуара «Обнаженная». Прошло не так уж много лет, и эта картина, как и другие произведения импрессионистов, была единодушно отнесена к числу шедевров. Авторы посвященных Ренуару работ восхищаются тем, как мягко скользят по теплой, матовой коже модели отблески зелено-голубой ткани, глядя на нее, вспоминают мерцание перламутра в приоткрытых створках раковины и иногда называют эту картину — «Жемчужина».

Почему живопись импрессионистов была далеко не сразу понята и признана современниками? Дело тут, вероятно, в инерции человеческого восприятия. Брошенные семена созревают не сразу, порою нужно много поколений, чтобы они наконец дали плоды. Передача сиюминутных живых впечатлений от природы, людей, воздушная размытость живописи импрессионистов были подлинной революцией. «Восстание» импрессионистов не принесло его участникам ни решающей победы, ни полного удовлетворения. Впоследствии Ренуар, вспоминая начало 80-х годов, так описывал свое тогдашнее смятение: «...я дошел до конца импрессионизма и пришел к констатированию факта, что не умею ни писать, ни рисовать». Это, впрочем, свидетельствовало скорее не о кризисе, а о нерастраченной способности к поиску новых путей, недовольстве уже достигнутым, свойственном истинному художнику.

Импрессионисты открыли в живописи новые горизонты, позволили человечеству пристальнее взглянуть в окружающий мир, ощутить его привычную и незаметную красоту. Но судьба их примечательна ещё и потому, что показывает, как опасно судить искусство сплеча, в меру своего разумения, не пытаясь понять художника, писателя, поэта, порой способных сказать нам больше, чем мы пока ещё умеем услышать и увидеть.

Чешский композитор и дирижер

Антонин ДВОРЖАК

(1841—1904)

8 сентября — 150 лет со дня рождения

Ещё в XVI веке чешские земли оказались под властью Габсбургов, стали частью их «лоскутной империи». Ответом чешского народа на политику насильственного онемечивания стала в конце XVIII—XIX веке борьба за национальное возрождение.

Политике германизации деятели чешского общественного движения противопоставляли идеи славянского братства, единства. Борьба за национальную культуру шла в литературе и науке, в школе и издательском деле, в музыке. С национально-освободительным движением было тесно связано и творчество Антонина Дворжака. Широко используя традиции славянской, чешской песни, мелодии национальных танцев, он рисовал яркие картины родной природы, народного быта, воплощал сюжеты чешских легенд и сказок, воспевал героев национальной истории (недаром в его «Гуситской увертюре» немецкие националисты услышали «песни чешских мятежников»). Ярko национальный музыкальный язык Дворжака отличается исключительное мелодическое богатство, разнообразие ритма. Он с успехом выступал в Москве и Петербурге, творчески использовал опыт передовой русской музыки того времени (и особенно Чайковского, с которым Дворжак познакомился ещё во время его приезда в Прагу в 1888 году), дирижировал своими произведениями в разных странах, с 1892 по 1895 год был директором Национальной консерватории в Нью-Йорке. В США Дворжак написал свою 9-ю симфонию — «Из Нового Света», проникнутую мыслями о родине. Истоки его творчества были там, на чешской земле, и Дворжак окончательно возвращается в Прагу, где руководит консерваторией, создает новые оперы, в том числе знаменитую лирическую оперу-сказку «Русалка», впервые прозвучавшую в 1901 году.

Творчество Дворжака — вершина чешской национальной музыкальной классики. Его волшебная, завораживающая музыка вот уже целый век победно звучит в концертных залах и на оперных сценах Чехословакии, России, всего мира как величественный гимн славянской культуре.

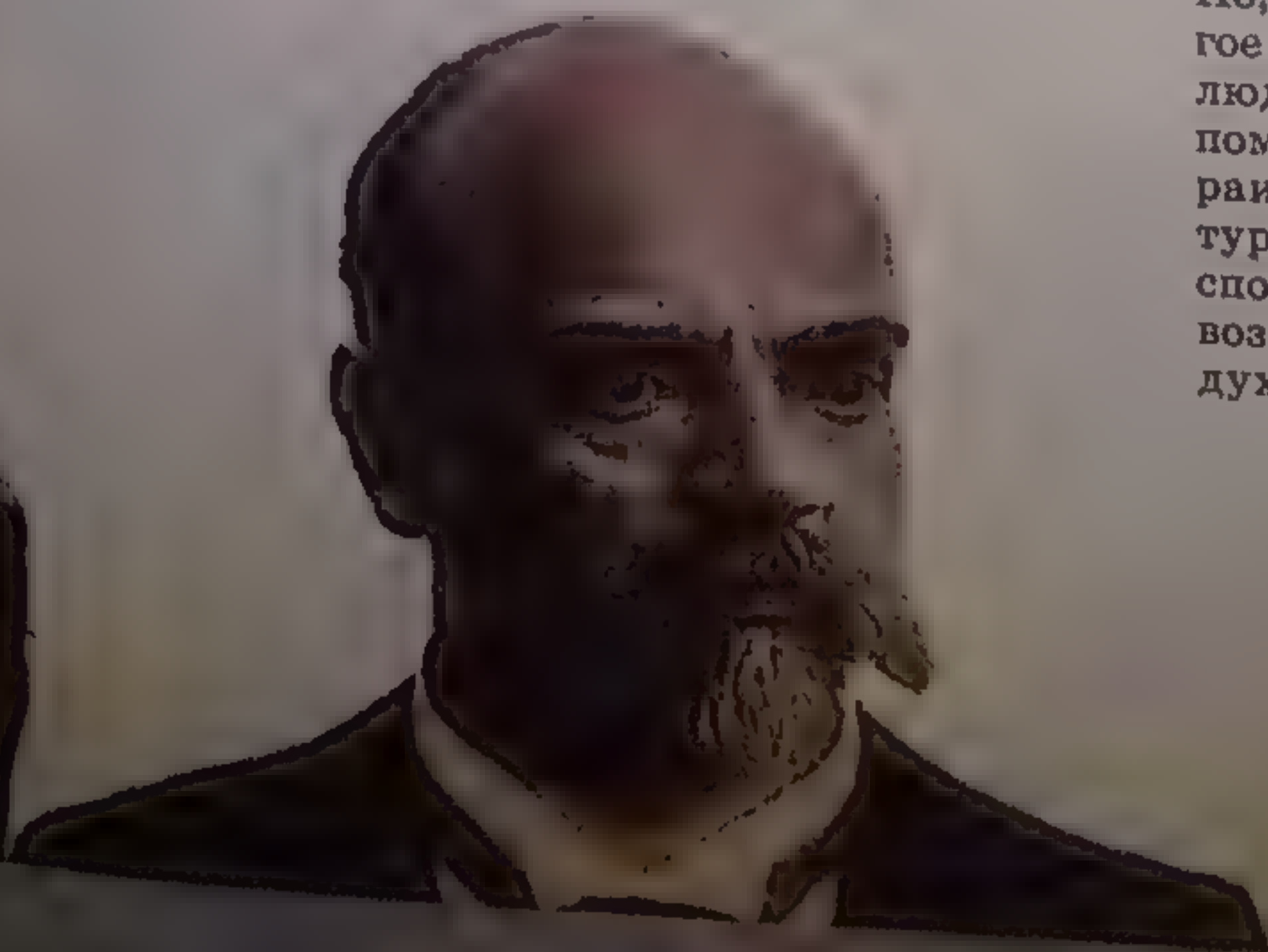
Казахский педагог-просветитель,
писатель, фольклорист, этнограф

Ибрай АЛТЫНСАРИН

(1841—1889)

1 ноября — 150 лет со дня рождения

Российскую империю называли «тюрьмой народов», и это нельзя забывать, отмечая годовщины добровольного вхождения в её состав тех или иных земель. Власть российской самодержавия несла с собой национальный гнет, колониальные порядки, ущемление прав коренного населения. Но, вопреки всему этому, было и другое: демократические круги, лучшие люди русского общества стремились помочь народам национальных окраин. И достижения русской культуры, общественной мысли во многом способствовали их национальному возрождению, переосмыслению ими духовного наследия прошлого, пре-



одолению фанатизма, формированию национальной интеллигенции, усвоившей достижения европейской науки, культуры и готовой нести просветительские действия своему народу. Процесс взаимодействия культур сложен и непрерывен: один народ берет у другого, чтобы потом, пусть даже через века, отдарить с лихвой (в истории есть тому немало примеров). И одним из тех, кто открыл для казахов сокровищницу русской культуры, был Ибрай Алтынсарин — просветитель, педагог, писатель, зачинатель современного кириллического казахского алфавита, создатель казахских школ, автор пособия для обучения казахов русскому языку, переводчик произведений Крылова, Льва Толстого... Не преувеличивая степень сближения наций в нашей стране, необходимо все же отметить, что в истории наших народов, даже в той, отдаленной, действительно, есть яркие и прекрасные страницы, написанные людьми, которые искренне стремились понять друг друга, взять друг у друга все лучшее и щедро поделиться своим достоянием. Именно эти традиции, традиции дружбы, взаимного уважения, — тот реальный фундамент, на котором должны мы строить, а если нужно — и перестраивать наш общий дом.

Русский издатель-просветитель

Иван Дмитриевич СЫТИН

(1851—1934)

5 февраля — 140 лет со дня рождения

С книгами была связана вся его сознательная жизнь. 15-летним мальчиком Сытин поступил на службу в книжную лавку. Через семнадцать лет, в 1883 году, он основал книгоиздательское товарищество «И. Д. Сытин и Компания» и скоро завоевал всероссийскую известность. В типографии Сытина созданное с участием Льва Толстого издательство «Посредник» печатало общедоступные серии книг по различным отраслям знаний, произведения русской классики. В 1897 году Сытин начал издавать газету «Русское слово» (она просуществовала 20 лет). К началу XX века его фирма заняла ведущее положение в России и вышла на зарубежный рынок. Сытин издавал буквари и календари, художественную и научно-популярную, научную литературу, журналы, энциклопедии («Народная», «Детская», «Военная»), многотомные собрания сочинений и копеечные брошюры, лубочные картинки. В 1916 году торговый оборот компании превысил 17,5 млн рублей, но капиталы Сытина служили не ему, а русскому народу. Благодаря неутомимому издателю печатное слово

проникало во все уголки России — не только в особняки и комфортабельные квартиры, но и в рабочие слободки, солдатские казармы, крестьянские избы, на сытинских книгах учились грамоте тысячи, миллионы. В обществе полужутя, полусерьезно Ивана Дмитриевича называли «министром народного просвещения». После Октября Сытин передал Советскому правительству свою типографию и газету, другие предприятия. Арестованный ВЧК по ложному обвинению, Сытин был освобожден после вмешательства Горького, а затем и В. И. Ленина. Он принимал активное участие в налаживании советского издательского дела. Возрожденное в годы нэпа издательство Сытина просуществовало до 1924 года, хотя развернуть его деятельность в прежних масштабах уже не удалось... Много лет продолжался в нашей стране «книжный бум». Трудно купить любимую книгу и сейчас. Тем временем полки магазинов прогибаются от томов, которые не нашли и никогда не найдут своего читателя. Где ты, Иван Дмитриевич Сытин?..

Русский революционер, народник

Андрей Иванович ЖЕЛЯБОВ

(1851—1881)

29 августа — 140 лет со дня рождения

Узнав о покушении на Александра II, Желябов, арестованный несколькими днями раньше, потребовал от прокурора приобщить его дело к процессу цареубийц. «Было бы вопиющей несправедливостью», — писал он, — сохранять жизнь мне, многократно покушавшемуся на жизнь Александра II и не принявшему физического участия в умерщвлении его лишь по глупой случайности». На суде он потребовал передачи дела народовольцев присяжным, заявив, что «суд общественной совести не только вынесет нам оправдательный приговор... но и выразит нам признательность отечества за деятельность особенно полезную». 3 (15) апреля 1881 года он вместе с четырьмя товарищами был повешен на Семеновском плацу в Петербурге. Казненные по делу 1 марта члены «Народной воли» стали мучениками революционной идеи, в историю вошли их имена. Желябов говорил на суде: «Моя личная задача, цель моей жизни было служить общему благу». Он подчеркивал, что был «вынужден» перейти от мирных средств к насилию, и не кривил душой — под этими словами могли бы подписаться и его товарищи, и многие последователи.

А его современник, писатель Лесков, горестно глядя в будущее, размышлял: «Сколько будет жертв, сколько самоотверженного мученичества!»

Спрашивал: «По верна ли сама тактика?» И отвечал — нет, ибо отзовется свирепой реакцией.

Александру II наследовал Александр III. Но сменился не «только номер», как тогда говорили. Руль государственной машины круто повернулся вправо. Убитый народовольцами император за несколько дней до гибели под влиянием либеральных сановников дал согласие на подготовку конституции. Его преемник вернулся к старым, самодержавным методам правления. Взрыв на Екатерининском канале 1 марта 1881 года, может быть, на много десятилетий приостановил развитие страны, свернул ее с пути реформ, ровным счетом ничего не принес народ, считавшему убийство «царя-освободителя» мстью помещиков за отмену крепостного права... Идеи, орошенные кровью, дают кровавые всходы. Не Желябов, не его товарищи придумали террор. Они лишь обратились к этому средству в бессильном желании поторопить упрямую, преступно-медлительную историю. Еще много десятилетий рвали самодельные бомбы, падали под пулями террористов губернаторы и эрцгерцоги, короли, президенты, министры. «Нет человека — нет проблем», — говаривал Сталин, но так рассуждали (и до сих пор рассуждают) многие, раскручивая машину террора. Можно ли счастья человечества достичь через убийство? Всегда ли убийство есть преступление? Этот вопрос тогда, да и позже, задавали себе многие и отвечали по-разному, как по-разному ответили на него писатель Федор Достоевский и бывший студент юридического факультета Андрей Желябов.

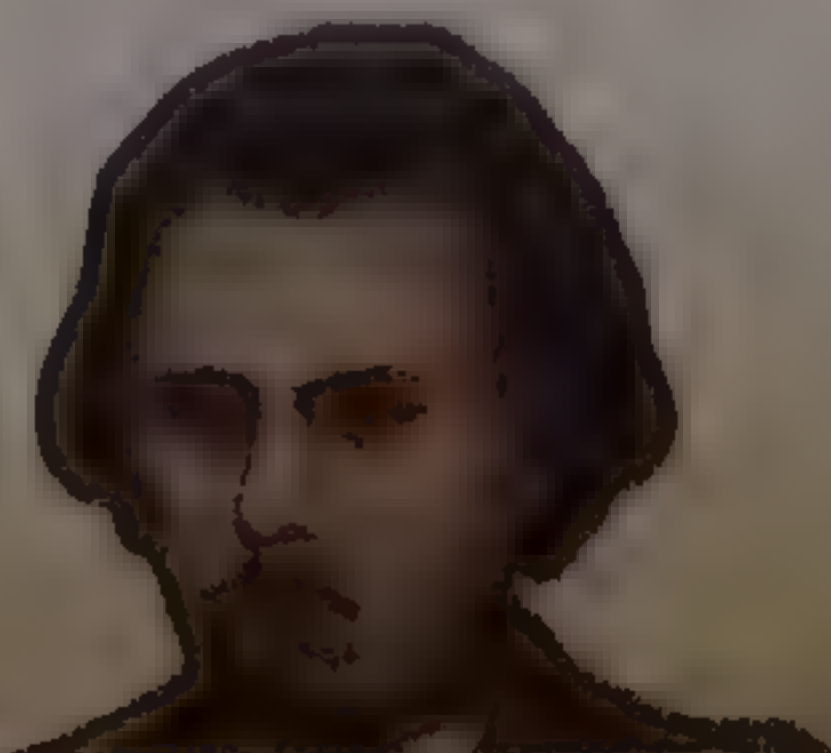
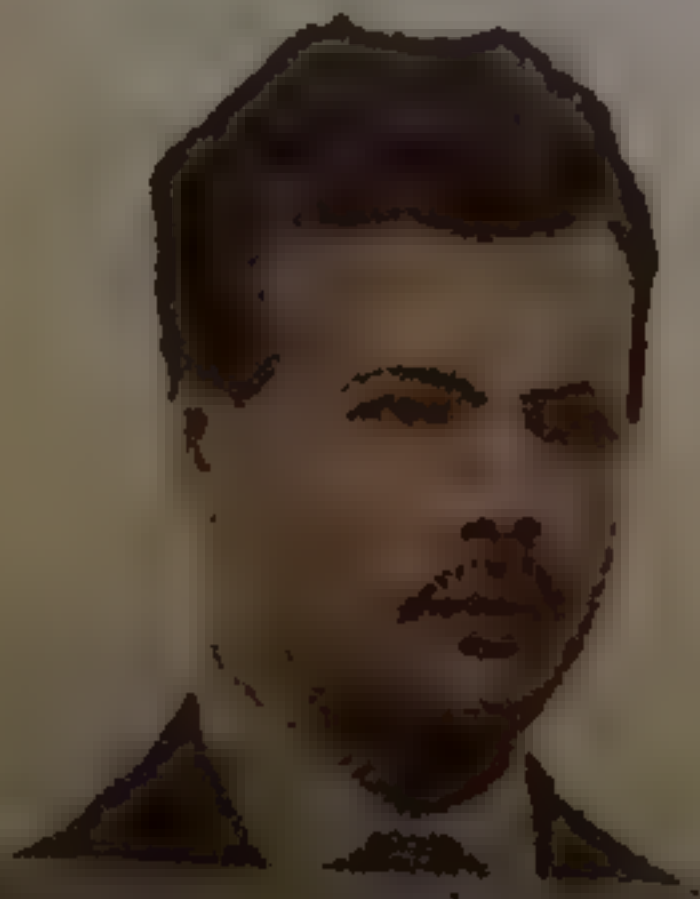
Индийский писатель и общественный деятель

Рабиндранат ТАГОР

(1861—1941)

7 мая — 130 лет со дня рождения

Поездке по Советскому Союзу знаменитого индийского философа, писателя, поэта в сентябре 1930 года советская печать уделяла так же много места, как недавним постановлениям о темпах коллективизации или введении всеобщего обязательного начального обучения. К тому времени имя



Тагора было известно в нашей стране уже давно. Лауреат Нобелевской премии 1913 года, он первым из писателей Востока уверенно шагнул в мировую литературу, до тех пор страдавшую комплексом европоцентризма. «Пантеистический мистицизм», за который Тагора мягко упрекал Луначарский, привел его к гуманистической концепции «джибан-дебота» — «божества жизни», восходившей к идеалам средневековых индийских поэтов. В ее основе — мысль о неразрывном единстве человека и природы, так ярко выраженная в поэзии Тагора. Многочисленные сборники стихов, философские драмы, реалистические рассказы, социально-психологические романы, патристические песни (стихотворение «Душа народа» после освобождения Индии стало национальным гимном страны)... Творчество Тагора — целая эпоха в культуре Индии, одна из жемчужин общечеловеческой культуры. Обращаясь к природе, одушевляя ее, Тагор напоминает человеку его место во Вселенной, в мощном потоке жизни:

«...Это та самая жизнь, что радостно пробивается сквозь прах земли в несметных стеблях трав и разливается шумными волнами цветов и листьев. Это та самая жизнь, что качается в океане — колыбели рождений и смерти, в приливах и отливах.

...И гордость моя — от этого векового бияния жизни, танцующего в моей крови».

«Природа не храм, а мастерская», — говорили рациональные европейцы. «Мы не можем ждать милостей от природы. Взять их у нее — наша задача!» — с этим лозунгом мы наломали много дров (в прямом и переносном смысле), разрушая экологию планеты, вторгаясь в ее заповедные уголки. И, может быть, именно ощущение кровного родства всего живого, так талантливо выраженное Тагором, способно помочь человечеству по-новому взглянуть на свой мир.

Французский писатель, музыковед, общественный деятель

Ромен РОЛЛАН
(1866—1944)

29 января — 125 лет со дня рождения

«Как мне жаль обездоленных бедняг, которым незнакомо наслаждение книгами! Ведь есть такие, которые высокомерно гнушаются прошлым и довольствуются настоящим... До-

вольствоваться настоящим — можно было, друзья мои, во времена старика Адама, который ходил нагишом, за неимением платья, и, никогда ничего не выдав, только и мог любить свое ребро...» Так говорил, листая Плутарха, герой замечательной повести Роллана, лукавый и мудрый резчик по дереву из бургундского города Кламси Кола Брюньон.

«Горе и радость мира — мой. Если кто страдает — мне больно; если кто счастлив — я смеюсь». Эти слова, которые Роллан вложил в уста своего любимого героя, могли бы стать эпиграфом ко всему творчеству этого замечательного писателя. Роллан начал свой творческий путь как романтик и до конца своих дней сохранял что-то романтическое в отношении к миру, к его проблемам. Он обращался к гигантским фигурам Бетховена, Толстого, Микеланджело, чтобы показать людям, задавленным нуждой, обремененным бессмысленными обязанностями и домашними заботами, героических людей. «Укрепимся их мужеством; а если у нас иссякнут силы, передохнем немного, положив голову им на колени. Они утешат нас. Из этих высоких душ струится поток спокойной силы и могучей доброты», — пишет Роллан в предисловии к «Жизни Бетховена».

Роллан выступил против первой мировой войны, приветствовал революцию в России, с энтузиазмом отзывался об увиденном в СССР (во время краткой поездки в 1935 году, когда Роллан был слегка удивлен полным единодушием всех своих собеседников и корреспондентов, он пытался объяснить его «коллективным психозом» — психозом веры, радости и твердого убеждения в правоте и победе своего дела). Роллан активно выступал против фашизма, трагически пережил оккупацию Франции гитлеровцами. Как и миллионы его соотечественников, старый писатель радовался известиям о поражениях Германии на Восточном фронте, приветствовал победы Красной Армии.

Считается, что Роллан в своих произведениях (и особенно в романе «Жан

Кристоф») как бы подводит итог развитию двух крупнейших литературных направлений XIX века — критического реализма и романтизма, синтезируя лучшие, наиболее сильные черты обоих методов. Наверное, так оно и есть; но все-таки главным элементом этого сплава стал мощный, солнечный, самобытный талант самого Роллана.

Русский физик,
создатель первой русской
научной школы физиков

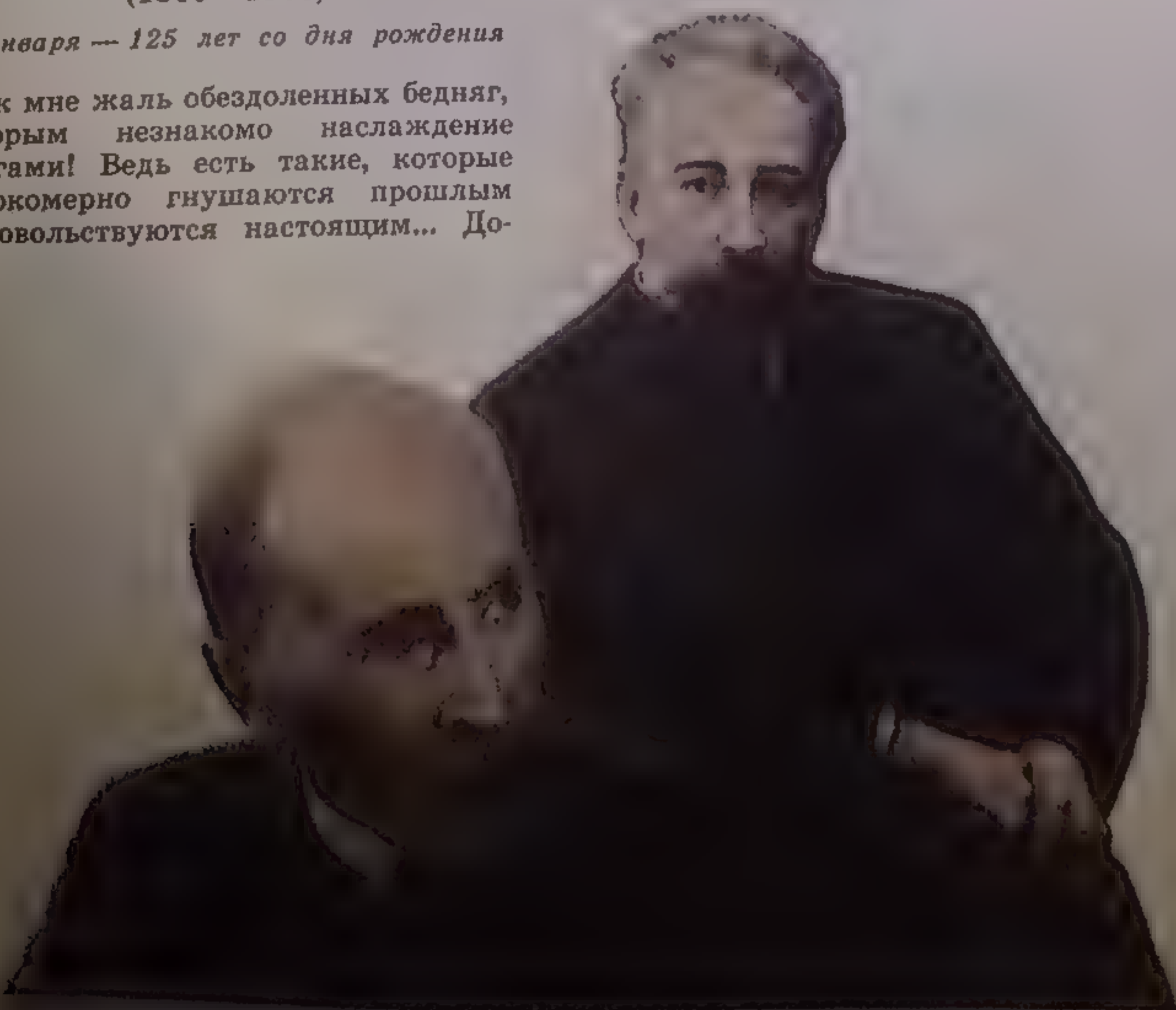
**Петр Николаевич
ЛЕБЕДЕВ**

(1866—1912)

8 марта — 125 лет со дня рождения

Окончив реальное училище, он три года провел в Императорском высшем техническом училище в Москве, где в совершенстве овладел токарным и слесарным ремеслом и приобрел навык в проектировании сложных приборов (оказавшийся весьма полезным для его дальнейшей деятельности). Но Лебедева привлекала не техника, а наука. Он твердо решил стать физиком. Путь в русские университеты был для него закрыт из-за отсутствия гимназического диплома, и тогда Лебедев отправился учиться в Страсбург (благо в те времена заграничный паспорт выдавался легко, а европейские правительства еще не придумали виз). Он учился в Страсбургском университете, слушал лекции по теоретической физике в Берлине. С иностранным дипломом Лебедев вернулся в Москву, был ассистентом известного русского физика А. Г. Столетова, а в 1900 году стал профессором Московского университета. Здесь он провел свои основные исследования, в том числе и в области светового давления, заложившие прочный фундамент дальнейшего развития электромагнитной теории света. Но в 1911 году, в знак протеста против реакционной политики министра просвещения Кассо, Лебедев вместе со многими своими коллегами подал в отставку и покинул университет. Авторитет ученого в международных научных кругах был к тому времени очень велик, и шведские коллеги предложили ему работу в Нобелевском институте в Стокгольме. Но Лебедев остался в России и перенес свои исследования в небольшую лабораторию, устроенную на частные средства. Здесь он работал над проблемами земного магнетизма, но эти исследования были прерваны его смертью.

При жизни Лебедева физическая наука в России все еще была «бедной родственницей» химии, математики. Его исторической заслугой стало создание первой у нас в стране школы молодых русских физиков, работавших в его лаборатории под талантливым и умелым руководством ученого. И теперь имя Лебедева по праву носит Физический институт Академии наук СССР.



Участник революционного движения в России, старший брат В. И. Ленина

Александр Ильич УЛЬЯНОВ

(1866—1887)

12 апреля — 125 лет со дня рождения

Сестра Анна вспоминает, как 8-летний Саша декламировал однажды собравшимся у Ульяновых гостям стихотворение Рылеева «Иван Сусанин»: «Ни казни, ни смерти и я не боюсь: не дрогнув, умру за царя и за Русь». А тринадцать лет спустя член «Террористической фракции» партии «Народная воля» Александр Ульянов, вместе с товарищами арестованный по обвинению в покушении на цареубийство, на суде говорил: «Но только после изучения общественных и экономических наук это убеждение в ненормальности существующего строя вполне во мне укрепилось, и смутные мечтания о свободе, равенстве и братстве вылились для меня в строго научные и именно социалистические формы».

«Я убедился, — заявил он, — что единственно правильный путь воздействия на общественную жизнь есть путь пропаганды пером и словом. Но... жизнь показывала самым наглядным образом, что при существующих условиях таким путем идти невозможно...» Когда во время свидания в тюрьме Мария Александровна сказала сыну, что избранные им средства борьбы ужасны, он ответил: «Что же делать, если других нет?». Младший брат Александра, с ужасом узнав о его казни, как мы знаем, произнес вошедшую в историю фразу: «Мы пойдем другим путем». И на историческом распутье сделал выбор, который привел его и товарищей к намеченной цели.

А тогда, в мае 1887 года, старик Менделеев, профессор Петербургского университета, получив известие о казни студента Ульянова, горестно воскликнул: «Эти проклятые социальные вопросы, это ненужное, по моему мнению, увлечение революцией, — сколько оно отнимает великих дарований. Два талантливейших моих ученика, которые, несомненно, были бы славой русской науки, — Кибальчич и Ульянов — пожраны этим чудовищем». Кто знает, какую огромную пользу своей стране, человечеству могли принести химик Александр Ульянов или Александр Ульянов — зо-

олог, соизмерима ли с этим жертва Александра Ульянова — революционера? Но бывают времена, когда даже любимое дело не может заслонить от человека проблем его общества, его народа. «Для интеллигентного человека, — говорил Александр Ульянов, — право свободно мыслить и делиться мыслями с теми, кто ниже его по развитию, есть не только неотъемлемое право, но даже потребность и обязанность». Лишенные этого права, люди избирали (и избирают порой) средства, быть может, оправданные в глазах многих, но иногда страшные и для них самих. «Я хотел убить человека, — значит, и меня могут убить», — говорил Александр на свидании с матерью. Тогда же, объясняя ей свое нежелание просить о помиловании, он говорил о правилах поединка: нельзя просить противника не стрелять, уже совершив свой выстрел... (Помните пушкинского Сильвио: «Мне все кажется, что у нас не дуэль, а убийство...»; в свое время декабрист Якушкин намеревался застрелить императора Александра I из одного пистолета, а из другого — застрелиться сам, превратив покушение в своеобразный «поединок».) Они были рыцарственны, благородны — двадцатилетние молодые люди, мечтавшие освободить и осчастливить свой народ...

Английский писатель

Герберт Джордж УЭЛЛС

(1866—1946)

21 сентября — 125 лет со дня рождения

«Машина времени», «Человек-невидимка», «Война миров», — нужно ли называть автора этих книг? Уэллса читают все — от мала до велика, сотни и тысячи писателей-фантастов с его легкой руки путешествуют в «четвертом измерении», мириады пришельцев из Космоса двинулись по следам его марсиан...

Какую роль научная фантастика играет в жизни человечества? В ответ на этот вопрос многие лишь удивленно пожмут плечами. А между тем... Впрочем, вот что писал сам Уэллс о Жюль Верне, во многих своих романах предвосхитившем реальные открытия: «Он помогал своему читателю освоиться с будущим изобретением и понять, какие оно будет иметь последствия — забавные, волнующие или вредные». Наверное, люди во все времена нуждались в том, чтобы заранее пережить будущее. Первобытный охотник, при свете факела поразивший копьем зверя, нарисованного красной охрой на стене пещеры, увереннее держал оружие, отправляясь на охоту. Фантастика создает возможность «проиграть» любые, даже самые немыслимые линии развития нашего мира, нашей цивилизации. Отрываясь от привычной реальности, она освобождает сознание от традиционных предрассудков, создает ощущение чуда, а значит — открывает разуму путь в новые, неизведанные миры. В зеркале фантастики человечество может увидеть свое настоящее (когда фантастический

элемент, по Уэллсу, служит лишь средством «усилить, обычно наше чувство удивления, страха или смущения»), пережить прошлое, рассмотреть варианты будущего (и, может быть, пока не поздно, что-то исправить, предотвратить).

Со страниц современной фантастики мир будущего предстает перед нами то выжженной радиоактивной пустыней, то царством социальной справедливости, космическим раем из стекла и бетона, продолжающим традиции «четвертого сна Веры Павловны». В романе Уэллса Путешественник во Времени видит закат человеческой цивилизации, медленное, длящееся миллионы лет, умирание самой Земли. «Редкие белые хлопья медленно падали на землю. На северо-востоке под звездами, усевшимися траурное небо, блеснул снег и высились волнистые вершины красновато-белых гор. Прибрежная полоса моря была скована льдом...» «Так продолжал я передвигаться по времени огромными скачками, каждый в тысячу лет и больше, увлеченный тайной судеб Земли и в состоянии какого-то гипноза наблюдая, как солнце на западе становится все огромней и тусклее, как угасает жизнь».

Земля, лишенная людей, вселенская катастрофа через тысячи веков... А в самом деле, что ожидает наших потомков? Сумеет ли человечество заштопать озонные дыры, очистить отравленные реки и озера, спасти леса, сможет ли накормить десятки миллионов голодных, — одним словом, сумеет ли осознать масштабы нависшей над ним угрозы и вывести цивилизацию из кризиса?

«Для меня будущее неведомо, полно загадок...» — говорит герой Уэллса. Фантастика открывает перед нами множество дорог, которые могут привести человечество к гибели или к процветанию. Но реальное будущее создается сегодня, зависит от нас, наших дел, наших решений, и творим его мы — пассажиры летящей через пространства и через столетия огромной машины времени по имени Земля.



Советский биолог
**Алексей Николаевич
СЕВЕРЦОВ**
(1866—1936)

23 сентября — 125 лет со дня рождения

«От голода не страдаем, — писал он из Москвы в одном из писем 1918 года, — но холодно, хотя сейчас начали топить. В квартире теперь 7 градусов; это сносно, а было 4, что уже неприятно. Но, как это ни странно, я здоров, дети тоже, переносим лишения бодро и не киснем. Работать продолжаю... Пока наблюдаю и рисую, хотя это (рисовать) и трудно, так как очень забнут руки и от ознобления опухли и болят пальцы. Ну, да это пустяки...» В другом письме, рассказывая о скудном рационе семьи, он опять отмахивается от этих проблем: «Но все это пустяки. Работаю я по-прежнему, и это главное... надо закончить свое научное дело. То, для чего я жил».

Один из наиболее последовательных русских дарвинистов («ученый родственник обезьян», как острит на его счет один из коллег по Киевскому университету — профессор богословия, возмущенный публичными лекциями Северцова о происхождении человека), Северцов посвятил свою жизнь изучению происхождения и эволюции позвоночных. Изменение функций органов с изменением внешних условий (например, превращение конечностей в ласты у морских млекопитающих), закономерности эволюции, проявляющиеся в строении тела (морфологии) животных, рыб, птиц, пресмыкающихся, — эти наблюдения и выводы ученого обогащали теорию эволюции, намечали новые возможности и пути для изучения истории жизни на Земле.

Выходец из почтенной дворянской семьи (Северцовы были в родстве и в свойстве с Истоминными, Толстыми; вместе с сыновьями писателя Алексей учился в гимназии, с дочерьми часто катался на коньках), профессор, известный ученый, в годы гражданской войны, когда многие покидали Россию, остался на родине, со своим народом. Однажды в Подольской губернии ему предложили прочесть несколько лекций для красноармейцев. Огромный, грязный, прокуренный зал бывшего театра был переполнен. Северцова поразило, как жадно слушали эти люди его рассказ о том, как зародилась в древних морях жизнь, как морские животные постепенно переселялись на сушу. Тогда он впервые воочию убедился, какая страстная, непобедимая жажда знаний пробудилась во всей народной толще. И сознание, что дело его жизни нужно народу, воодушевило его, помогло одолеть сомнения, которые ученый испытывал поначалу...

Имя замечательного советского биолога академика Северцова носит теперь основанный им Институт эволюционной морфологии и экологии животных Академии наук СССР.



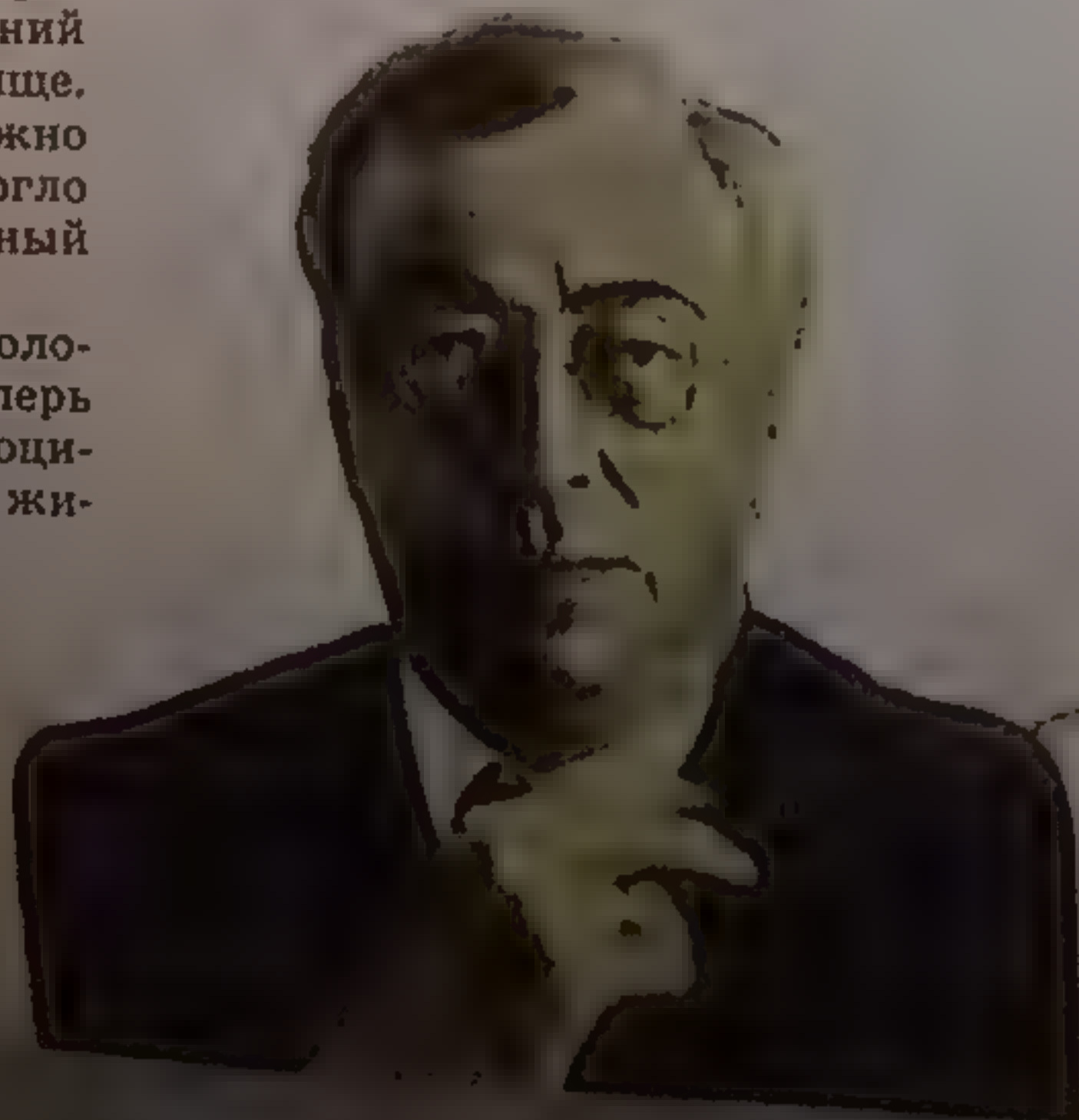
Русский живописец
**Василий Васильевич
КАНДИНСКИЙ**
(1866—1944)

16 декабря — 125 лет со дня рождения

«Таяли и испарялись крыши, жесть и черепица дымились ржавым паром и исчезали на глазах. В стенах росли проталины... Мягко подламываясь, стаивали уличные фонари, растворялись в воздухе киоски и рекламные тумбы...» Так рушится, расплывается, исчезает старый город в фантастической повести Стругацких «Сезон дождей», растворяется в воздухе, уступая место новому миру...

XX век стал веком разрушения и созидания. Революционеры взрывали фундаменты древних империй, композиторы разрушали классическую гармонию музыки, даже атом — казалось, незыблемая основа мира — был расколот физиками. «Материя исчезла», — восклицали многие в растерянности. И живопись, во все века по-своему отражавшая мир, отразила теперь его смятение. В начале XX столетия французские кубисты Брак и Пикассо геометризировали рисунок, разлагали предмет на составные элементы, грани, свободно комбинировали эти фрагменты, используя приемы коллажа, однако еще не отказывались вовсе от «некоторого напоминания существующих форм». Эту грань живопись перешла в творчестве русских авангардистов 10—20-х годов — Ларионова, Филонова, Татлина, Матюшина, Малевича с его знаменитым «Черным квадратом» и прежде всего — Василия Кандинского, одного из создателей и теоретиков того самого абстракционизма, последователям которого так досталось в начале 60-х годов лично от Никиты Сергеевича Хрущева, обучавшего художников правильно рисовать.

Приход Кандинского в живопись кажется почти случайным: до 30 лет он успешно занимался политэкономией и этнографией, едва не стал преподавателем университета и вдруг (это «вдруг» присутствует во многих биографиях художников, да и не только их) резко переменил намерения и отправился в Мюнхен для изучения живописи. Вглядываясь в его работы рубежа первого и второго десятилетий XX века, отчетливо видишь, как меняются воззрения Кандинского на живопись. Тающий мир художника, подобно гибнущему городу у Стругацких, сохраняет еще свой еле заметный



контур, предмета уже нет, но есть воспоминание о предмете. Таковы многие его «Импрессионизм», «Импровизации», «Композиции» 1910-х годов. Позже Кандинский еще решительнее удаляется от реальности, на его полотнах действуют — именно действуют — пятна и линии, цветные спирали, и вид этих картин способен привести в изумление любителей классической живописи. Словно стертые знаки неизвестного языка разглядывает зритель элементы этих изображений, и его собственная фантазия приходит на помощь там, где останавливается кисть художника. Живопись Кандинского — теперь уже классика: увенчанные лаврами бунтари заняли свои скамьи на живописном Олимпе рядом с теми, кто шел совсем иной дорогой. Отрицая друг друга, в конечном итоге все они делали одно великое дело. Каждый по-своему развивал искусство, расширял его границы, его горизонты, его возможности.

Советский микробиолог,
один из основоположников
отечественной эпидемиологии

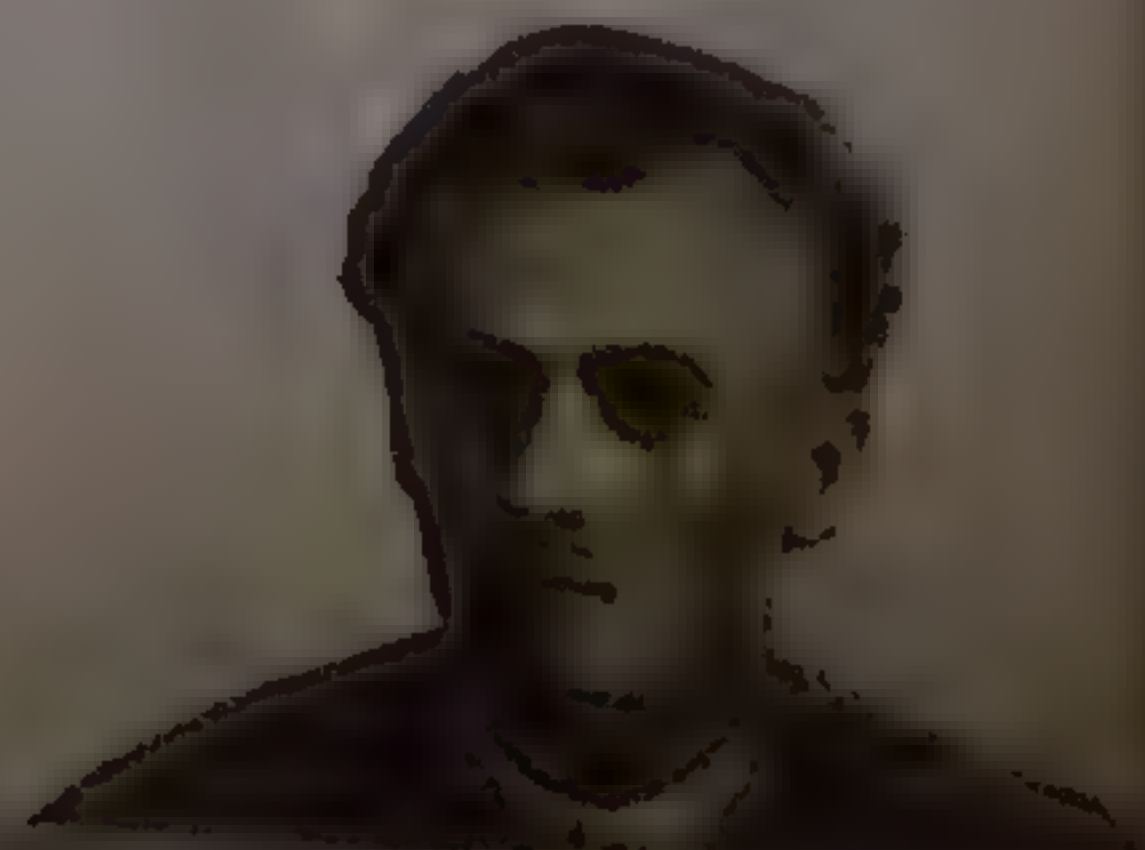
**Даниил Кириллович
ЗАБОЛОТНЫЙ**
(1866—1929)

28 декабря — 125 лет со дня рождения

Во все времена люди страдали от болезней, но порой обрушивался на человечество «божий бич» — эпидемии, от которых умирали тысячи, миллионы людей. В VI веке нашей эры эпидемия чумы продолжалась в Египте, Сирии, Малой Азии и Европе около 50 лет и унесла почти 100 миллионов человек. «Черная смерть» вновь пришла в Европу в XIV веке и уничтожила около четверти всего населения — почти 24 миллиона. Лишь счастливым, подобно героям «Декамерона», удалось спастись от нее, укрывшись от мира... А сколько было других болезней, опустошавших целые города и страны, разрушавших государства и цивилизации!

Но во все времена были врачи, верные клятве Гипократа. Они лечили других и умирали сами, изобретали новые лекарства и пробовали их на себе. Эпидемии отступали, грозные болезни смирлялись, и человечество получало передышку.

Одним из основоположников эпидемиологии в нашей стране был выдающийся микробиолог Даниил Кириллович Заболотный. Исключенный из Новороссийского (г. Одесса) университета за участие в студенческих волнениях, он был принят на работу на первую в России бактериологическую станцию, основанную в Одессе великим русским биологом И. И. Мечниковым. Он сдавал экстерном университетские экзамены,



25 февра...

В стихот...
раинка
листая
вая стар...
Был мне...
Не надм...
Что, соп...
Грозно т...
Нет, мой...
На того...
Рыцарск...
Говорил...
«Не сдам...
визом Ла...
токий не...
тогда пр...
чал ее с...
жизнь он...
ивая пра...
Уже в юн...
многими...
энциклоп...
риса мо...
урывкам...
долгу ж...

затем окончил и медицинский факультет Киевского университета. В 1893 году Заболотный испытал на себе новый метод прививки против холеры. В 1897 году он участвовал в русской экспедиции, изучавшей чуму в Индии, а затем в Аравии, в Монголии; много раз выезжал для борьбы с чумой в Месопотамию, Персию и различные области России. Заболотный доказал роль мелких грызунов в распространении чумы среди людей, разработал методы вакцинации, открыл ряд противочумных лабораторий. Он изучал холерные эпидемии, участвовал в экспедициях по борьбе с малярией, тифом. Уже в 1898 году им была основана первая в России кафедра бактериологии в Петербургском университете. После революции Даниил Кириллович активно участвовал в создании органов советского здравоохранения, в 1928 году был избран президентом Академии наук Украинской ССР. Заболотный основал Одесский медицинский институт и Украинский институт эпидемиологии и микробиологии АН УССР, который носит теперь его имя. И всюду — в монгольской юрте, крестьянской избе, университетской лаборатории — он был рыцарем жизни, одним из талантливых полководцев мирной армии, ведущей битву со смертью.

Украинская писательница
Леся УКРАИНКА
(1871—1913)

25 февраля — 120 лет со дня рождения

В стихотворении «Мечты» Леся Украинка вспоминает, как в детстве листала рыцарский роман, рассматривая старинные гравюры:

*Был мне дорог на картинках
Не надменный победитель,
Что, соперника повергнув,
Грозно требует: «Сдавайся!»
Нет, мой взгляд спускался ниже,
На того, кто, распростертый,
Рыцарским копьем пронзенный,
Говорил: «Убей — не сдамся!»*

«Не сдамся!» — стало жизненным девизом Ларисы Петровны Косач. Жестоким недугом — костный туберкулез, тогда практически неизлечимый, мучал ее с детства. И всю свою короткую жизнь она боролась с болезнью, отстаивая право на творчество.

Уже в юности она прекрасно владела многими иностранными языками, многих впоследствии поражали ее энциклопедические знания, хотя Лариса могла учиться лишь дома, урывками. По совету врачей она подолгу жила в Крыму, в Грузии,

в Италии, в Египте. Поездки на юг не слишком поправили здоровье, но впечатления обогатили ее поэзию античными, египетскими, западноевропейскими мотивами. Писать стихи она начала очень рано; рано определились и ее общественные интересы. В 1901 году Леся Украинка перевела на украинский язык «Манифест Коммунистической партии», участвовала в легальных марксистских изданиях. Но главной для нее была, конечно, поэзия. Эпические поэмы, прекрасные лирические стихотворения, воспевающие украинскую природу, драмы на исторические и мифологические сюжеты, другие произведения, в которых звучит певучая украинская речь. Короткая жизнь Леси Украинки — пример того, как мужество, воля, упорство, отказ смириться со своей судьбой вознаграждаются щедро и справедливо: возмощаются творить, сохранить для потомков свои мысли, чувства, оставить след на этой земле.

Деятель германского, польского и международного рабочего движения

Роза ЛЮКСЕМБУРГ
(1871—1919)

5 марта — 120 лет со дня рождения

История любит неуместно шутить. На потускневших фото мы видим рядом будущих палачей и их будущие жертвы; будущие враги улыбаются друг другу, еще не ведая, что случится потом. А историку уже известен итог, и сквозь выпуклую поверхность стекла он безуспешно пытается разглядеть знаки судьбы, предвещающие одному корону, другому — терновый венец, третьему — сапожную колодку или портновскую иглу. Наверное, есть и снимки, где на конгрессах II Интернационала или на съездах миллионной Социал-демократической партии Германии Роза Люксембург и Карл Либкнехт оказались в одном кадре с Эбертом, Шейдеманом или Носке: вряд ли левые и правые социал-демократы всегда рассаживались по разным углам. И те и другие цитировали одни книги, говорили от имени рабочего класса и при случае даже вместе пели «Интернационал» (уже переведенный на немецкий язык). Но их разделяло многое, с каждым годом все больше, пока раскол не стал неизбежным, пока в годы войны не возникла сначала Независимая

мая социал-демократическая партия, потом — «Союз Спартака», пока не создали «спартаковцы» в декабре 1918 года I съезд новой, Коммунистической партии Германии. А 15 января 1919 года Роза Люксембург и Карл Либкнехт были убиты гвардейцами после подавления восстания берлинских рабочих. Правительство правых социал-демократов фактически благословило эту расправу, и Ленин гневно писал в те дни: «Не найти слов для выражения всей мерзости и низости этого палачества, совершаемого якобы социалистами».

Когда и почему социалисты становятся «якобы социалистами»? Что случилось с партией, по праву вспоминавшей традиции Маркса и Энгельса? Ответ на эти вопросы можно найти в многочисленных ленинских трудах, посвященных теории и практике тогдашнего реформизма. Несомненно одно: ни славное прошлое, ни знамя, пробитое пулями в боях, ни великие имена прежних вождей не гарантируют равным счетом ничего, если забыта, отложена, засушена среди исходящих бумаг породившая эту партию идея.

Так умерли для марксизма партии II Интернационала, и родился Коминтерн, у истоков которого стояла пламенная революционерка Роза Люксембург.

Деятель германского и международного рабочего движения, один из основателей и руководителей Коммунистической партии Германии

Карл ЛИБКНЕХТ
(1871—1919)

13 августа — 120 лет со дня рождения

Сын Вильгельма Либкнехта, одного из ближайших соратников Маркса и Энгельса, он примкнул к левому крылу германской социал-демократии, возглавил первую международную социалистическую организацию молодежи, уже в 1907 году на партийном съезде резко выступил против лозунга «защиты отечества», выдвинутого правыми социал-демократами. На Европу надвигалась война. Покушение на австро-венгерского престолонаследника в Сараево стало сигналом к началу мировой войны. Депутат германского рейхстага Карл Либкнехт 2 декабря 1914 года единственный голосовал против военных



кредитов правительству, выступив с тех же позиций, что и русские большевики; он, как и Ленин, считал недопустимой поддержку «своего» правительства в империалистической, несправедливой войне. Оклеветанный реформистами как «изменник» и «губитель партии», Либкнехт занял твердую интернационалистическую позицию. В одной из своих листовок он бросил лозунг: «Главный враг — в собственной стране!» Социал-демократы исключили его из своей фракции в рейхстаге. Во время первомайской демонстрации 1916 года Либкнехт был арестован и превратил военный суд в трибуну обвинения. Незадолго до Ноябрьской революции 1918 года в Германии под давлением народных масс он был освобожден и принял решающее участие в основании ГКП. Но революция в Германии потерпела поражение. Вожди социал-демократии потопили рабочие восстания в крови, в числе жертв контрреволюционного террора был и Карл Либкнехт. Ленин называл Либкнехта «одним из лучших представителей интернационализма». И, может быть, самым мужественным поступком в его жизни был отказ поддержать войну, которую вела его страна. В воодушевленной «патриотическими» лозунгами толпе, заполнившей кресла парламента, только один человек нашел в себе смелость поднять руку — против, против кровавой войны, против бессмысленной гибели юношей, одетых в солдатские шинели, вопреки мнению большинства одурманенных шовинизмом соотечественников. Для этого нужно было действительно (а не на словах) любить свою страну, свой народ, ненавидеть тех, кто вел его к гибели, искренне, умом и сердцем верить в великое братство трудящихся всех стран — быть интернационалистом.

Американский писатель

Теодор ДРАЙЗЕР

(1871—1945)

27 августа — 120 лет со дня рождения

Сын немецкого эмигранта, он родился в Америке — стране, ставшей новой родиной для тысяч и тысяч выходцев из Старого Света. В юности переменял множество профессий, год учился в одном из провинциальных университетов, в 20 лет с небольшим стал репортером чикагской газеты, в 26 — начал печатать в журналах рассказы и очерки. Уже первый роман Драйзера, «Сестра Керри», несмотря на крохотный тираж (1000 экземпляров), вызвал довольно крупный скандал: пуритански настроенная публика была оскорблена социальным реализмом писателя, «аморальностью» его

героини (бывшей работницы, ставшей актрисой музыкального театра). Судьбе девушки из народа посвятил Драйзер и свою вторую книгу — «Дженни Герхардт». Но вскоре писатель обращается к образам хозяев Америки, тех, кто сумел обратить на благо себе предоставленную каждому свободу зарабатывать миллионы или умирать под залп орудий. Из многочисленных произведений Драйзера особенно популярны и, пожалуй, наиболее характерны для его творчества «Трилогия желаний» — романы «Финансист» (1912), «Титан» (1914) и «Стоик» (опубликованный после смерти писателя, в 1947 году). Сильный, циничный, идущий от успеха к успеху и преодолевающий все препятствия Фрэнк Каупервуд (его прототипом был один из чикагских миллионеров). Драйзер шокировал критику и многих читателей, показав реальные средства, ведущие его героя к успеху. Образ «джунглей», теперь уже истертый до дыр публицистикой, для американской литературы того времени был неожиданным и ярким. Драйзер верил в скорую гибель капитализма, его «умирание». Он приветствовал строительство социализма в СССР. В повести «Эрнита» он впервые в американской литературе создал образ положительного героя-коммуниста, а в 1945 году, незадолго до смерти, и сам вступил в Компартию США. Все меняется в мире. На смену одряхлевшим «титанам» пришли энергичные менеджеры, и Соединенные Штаты все еще в числе лидеров мировой экономики. Наш образ Америки стал сложнее и ярче. Но Драйзер все еще популярен у нас в стране и пользуется признанием не только как писатель, но и как общественный деятель, друг Советского Союза, в годы Отечественной войны активно выступавший в поддержку борьбы нашего народа против фашизма.

Советский партийный и государственный деятель

Александр Митрофанович СТОПАНИ

(1871—1932)

21 октября — 120 лет со дня рождения

Конец столетия. Резкий крен основ. Волнение. Что там? Выстрел.

Пронзительный русалочий озноб

вдруг потрясает тело мещанина.

Предчувствие серьезной новизны

томит и возбуждает человека.

В тревоге пред-войны и пред-весны.

в тумане вечеряющего века...

Тем временем Стопани Александр

ведет себя опально и престранно...

В поэме «Моя родословная» Белла

Ахмадулина упомянула и о нем —

своим двоюродном деде. Член партии

с 1893 года (участник марксистских

кружков), соратник Ленина по

«Искре», делегат II съезда РСДРП, он

был выходцем из дворянской семьи

(потомком итальянцев, обрусевших за

век до его рождения), одним из многих

представителей этого сословия, вступивших на путь служения Его Величеству пролетариату. В Октябре Стопани был в Смольном, работал в продовольственной комиссии, затем занимал различные государственные посты, в 1924—1929 годах был прокурором РСФСР по трудовым делам. В 1930 году он стал заместителем председателя Всесоюзного общества старых большевиков (впоследствии распущенного Сталиным, уже после смерти Стопани).

Ему повезло. К своему великому счастью, он не видел гибели своих товарищей по партии в тюрьмах и лагерях. И похоронен он не в безымянной общей могиле где-нибудь на Колыме, как сотни тысяч большевиков и беспартийных, а у Кремлевской стены.

Советский государственный и партийный деятель, публицист

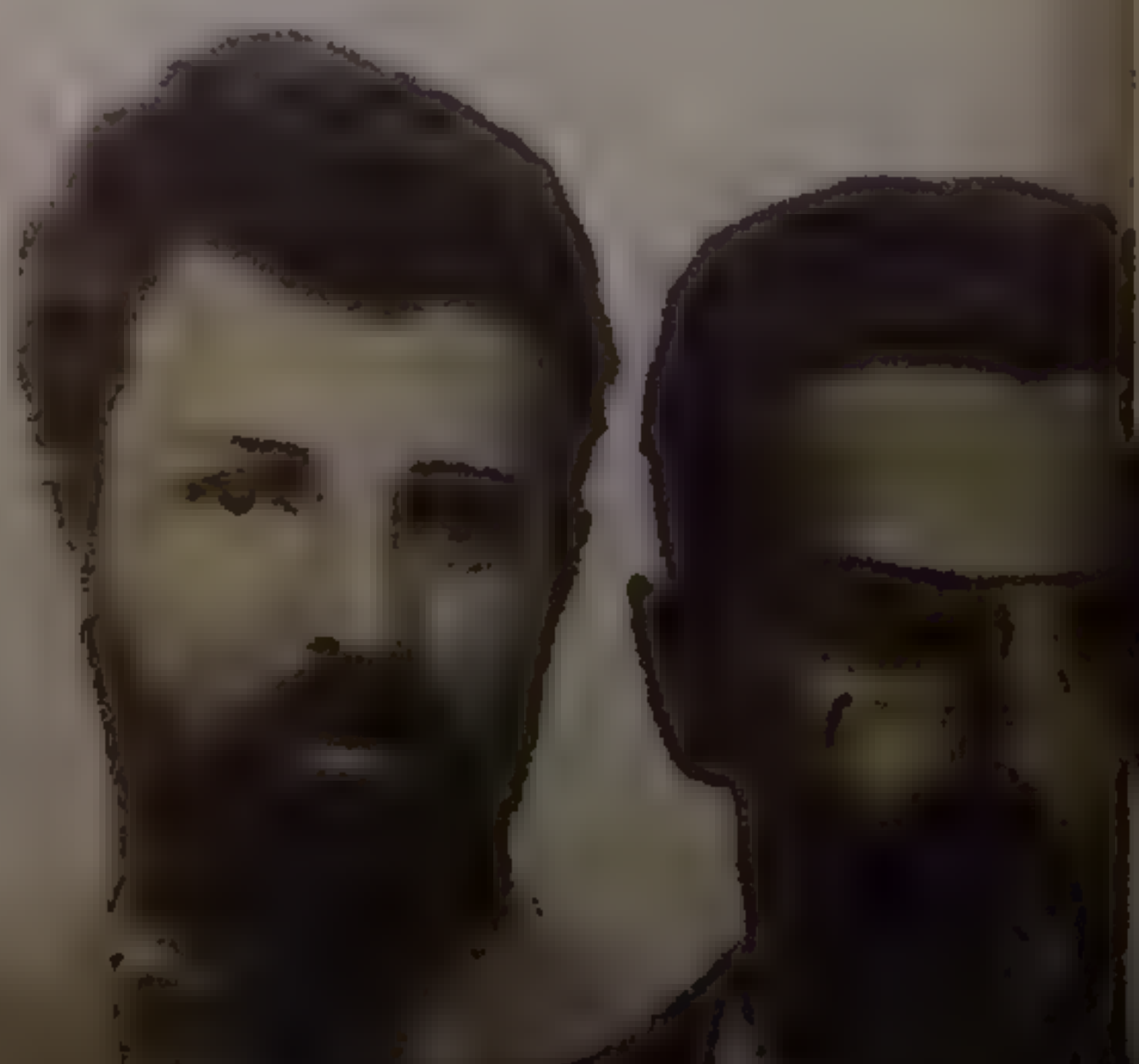
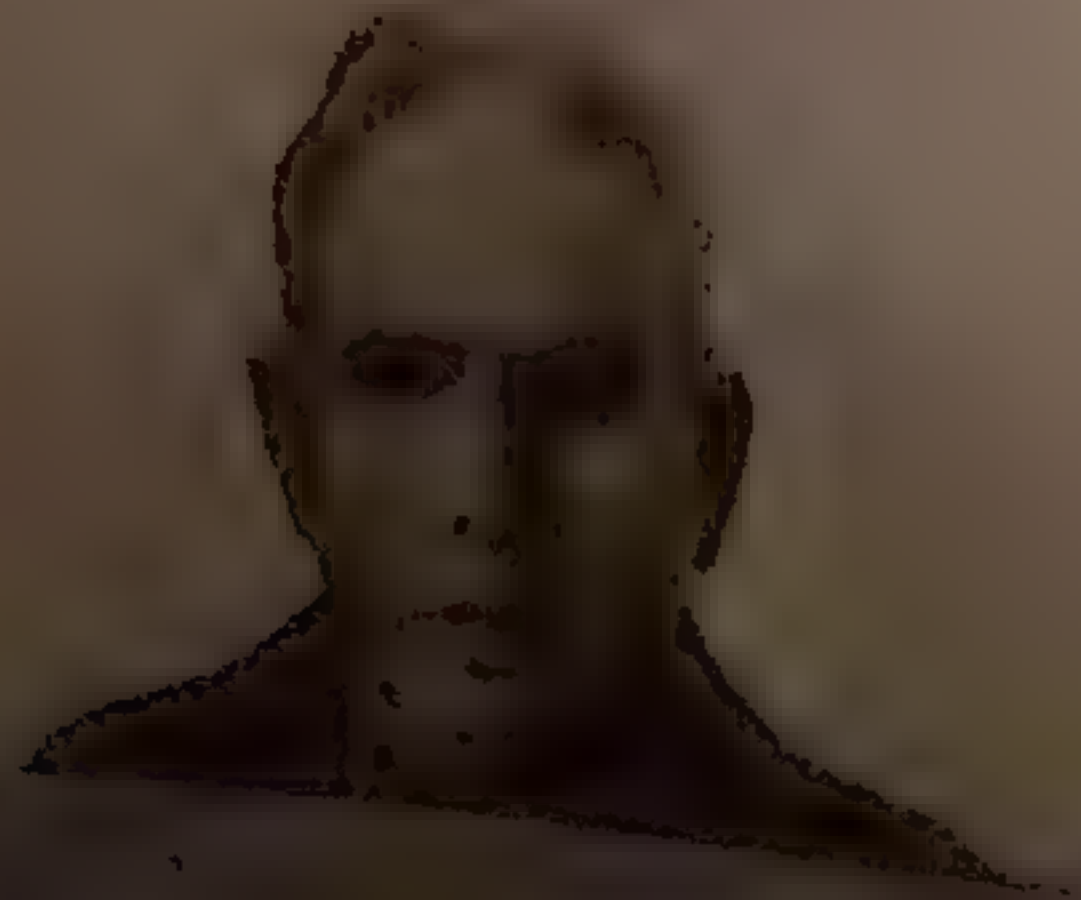
Вацлав Вацлавович ВОРОВСКИЙ

(1871—1923)

27 октября — 120 лет со дня рождения

Одной из важнейших проблем, возникших сразу же после победы Октября, был вопрос о международном признании Советской России. Государство диктатуры пролетариата нуждалось в людях, способных не только разрушить систему империалистических союзов старой России и отменить ее тайные договоры с Антантой, но и наладить принципиально новые отношения с другими странами. После ухода из Наркомата иностранных дел сторонника «перманентной революции» Льва Троцкого во главе советской дипломатии встали люди, убежденные, как и Ленин, в возможности мирного сосуществования государств с различным общественным строем и сделавшие все для того, чтобы прорвать блокаду, установить нормальные экономические связи между республикой и остальным миром. Среди них был и Вацлав Воровский — потомственный интеллигент, сын польского инженера, в прошлом — студент Московского высшего технического училища, член Московского рабочего союза с 1894 года, сотрудник «Искры», большевик — после II съезда.

С 1915 года Воровский находился в эмиграции, после Февраля возглавил



Загр...
1917...
в Ш...
зовал...
район...
вых д...
ми. ...
назна...
добит...
торг...
и Лоз...
ральн...
ции и...
нии Г...
нией...
лности...
ветско...
держа...
Оруж...
как со...
ских...
ровски...
бывши...
суд пр...
цу...

25 фев

«Проф...
нер» —
фессия...
россий...
тии с...
внутре...
Совнар...
седател...
Хозяйс...
лезню...
замести...
ма, а...
смерти...
ства СС...
Имени...
ках и э...
1988 г...
именам...
ближай...
было в...
и упом...
партии...
Рыков...
помеша...
нэп, он...
«сверхи...

Загранком ЦК РСДРП(б). С ноября 1917 года он был советским послом в Швеции, Дании и Норвегии, организовал закупку семян для голодающих районов, заключил несколько торговых договоров со шведскими фирмами. В 1921 году Воровский был назначен полпредом в Италию. Он добился подписания итало-советского торгового соглашения, на Генуэзской и Лозаннской конференциях был генеральным секретарем советской делегации и сыграл важную роль в заключении в 1922 году — первого полностью равноправного договора Советской страны с капиталистической державой.

Оружие дипломата — слово; но и они, как солдаты, порою гибнут от вражеских пуль. 10 мая 1923 года Воровский был застрелен в Лозанне бывшим врангелевцем. Швейцарский суд присяжных тогда оправдал убийцу...

Советский государственный
и партийный деятель

**Алексей Иванович
РЫКОВ**

(1881—1938)

25 февраля — 110 лет со дня рождения

«Профессиональный революционер» — так записал он в графе «профессия», заполняя анкету на X Всероссийском съезде Советов. Член партии с 1899 года, народный комиссар внутренних дел в первом составе Совнаркома. С мая 1918 года — председатель Высшего Совета Народного Хозяйства. В связи с тяжелой болезнью Ленина он был назначен заместителем председателя Совнаркома, а 2 февраля 1924 года, после смерти Ильича, возглавил правительство СССР и РСФСР.

Имени этого человека нет в справочниках и энциклопедиях, выпущенных до 1988 года. Имя Рыкова — наряду с именами Бухарина, Томского, других ближайших соратников Ленина — было вычеркнуто из нашей истории и упоминалось лишь в связи с борьбой партии против оппозиции.

Рыков был среди тех, кто пытался помешать Сталину ликвидировать нэп, он решительно выступал против «сверхиндустриализации», сопровож-

давшейся кровавыми репрессиями против крестьянства, его разграблением, разорением, гибелью миллионов людей. В декабре 1930 года он был снят со всех постов. Но физически уничтожить лидеров оппозиции Сталин тогда еще не мог, и в 1931 году Рыков был назначен народным комиссаром по делам связи. В октябре 1936 года семья Рыковых переехала в знаменитый «дом на набережной», который впоследствии называли «домом предварительного заключения» (уж очень часто его жильцы оказывались в те годы в подвалах Лубянки). Вскоре Рыкову стали поступать — «для ознакомления» — протоколы допросов, в которых все чаще мелькали обвинения в его адрес, включая намерение вместе с Бухариным совершить покушение на Сталина. 27 февраля 1937 года Рыков был арестован.

Процесс по делу «правотроцкистского блока» готовился долго и тщательно. После 6 месяцев истязаний в НКВД Бухарин, Рыков и другие обвиняемые дали согласие «сотрудничать» со следствием и признали все возведенные на них обвинения. Еще через полгода они вышли на суд, где надеялись разоблачить всю эту ложь. Их привезли в Дом Союзов. Началось слушание дела. Когда обвиняемые начали говорить о том, как были получены их показания, им дали высказаться, а потом увезли в камеры и снова начались жестокие избиения: это была лишь репетиция задуманного Сталиным и Вышинским процесса. Таких репетиций было несколько.

Чудовищная клевета на Рыкова и его товарищей была официально отвергнута лишь 50 лет спустя после их расстрела постановлением пленума Верховного суда СССР от 4 февраля 1988 года. Посмертно они восстановлены в рядах партии...

Советский военный деятель

**Сергей Сергеевич
КАМЕНЕВ**

(1881—1936)

16 апреля — 110 лет со дня рождения

Среди тех, кто утверждал и защищал Советскую власть, были выходцы из всех классов и сословий. Одни пришли в революционное движение еще до Октября, других — миллионы рабочих, крестьян — увлек за собой мощный поток революции. Третьи, встав на сторону восставшего народа, должны были пожертвовать дружбой, родством, многими узами, связывав-

шими их с теми, кто пытался остановить, повернуть назад тяжелое окровавленное колесо истории. «Военспецы» — русские офицеры, не желавшие примкнуть к белому движению, вставшие во главе красноармейских отрядов, полков, дивизий и воевавшие против своих бывших сослуживцев, однокашников по юнкерским училищам, по Академии (тех, кто защищал свою правду, свое понятие о чести, о служении России). Потомок старинного дворянского рода, будущий маршал, а тогда поручик Михаил Тухачевский. Генерал от кавалерии, герой первой мировой войны, талантливый военачальник Алексей Брусилов, будущий инспектор кавалерии РККА. Сотни и тысячи других, и в их числе — потомственный военный, выпускник Академии Генерального штаба, полковник Сергей Каменев.

Он приветствовал Февральскую революцию. После Октября был избран солдатами начальником штаба корпуса. В 1918 году вступил в Красную Армию, с сентября 1918 по июль 1919-го командовал Восточным фронтом, с июля 1919 по апрель 1924-го — главнокомандующий вооруженными силами республики, впоследствии — занимал другие важные должности. Был заместителем председателя Реввоенсовета СССР, заместителем наркома по военным и морским делам, командующим ПВО, руководителем арктических исследований, был награжден Золотым боевым оружием, орденами РСФСР, Хорезмской и Бухарской народных советских республик (память об участии в утверждении Советской власти в Средней Азии). Революции совершает народ; только сам народ способен разрушить старый мир и построить мир новый. Но все-таки, — могла бы российская революция победить, если бы не эти «изменники своему классу», духовные потомки тех дворянских революционеров, которые столетием раньше вышли на Сенатскую площадь?

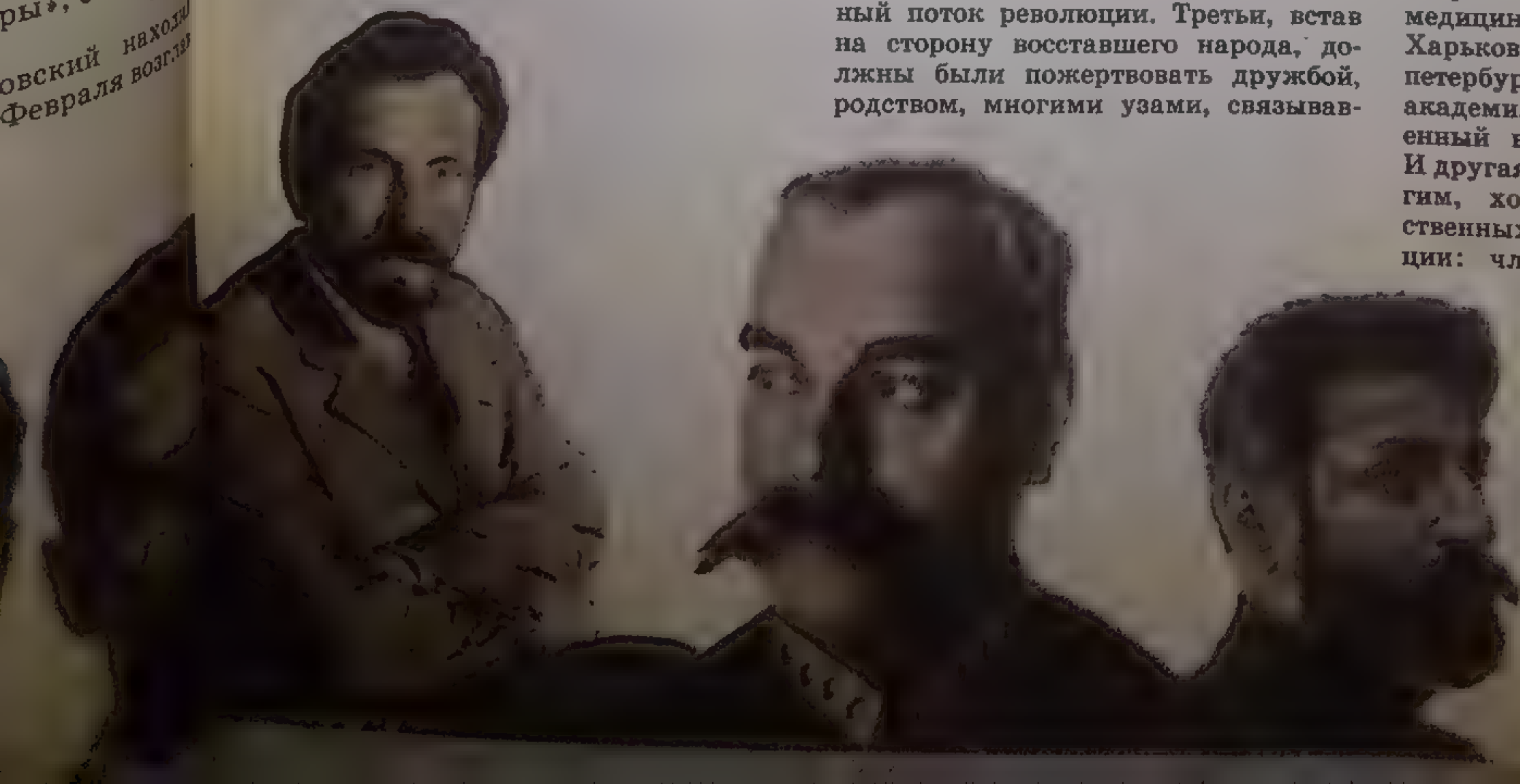
Советский партийный
и государственный деятель

**Иван (Мамия) Дмитриевич
ОРАХЕЛАШВИЛИ**

(1881—1937)

10 июня — 110 лет со дня рождения

Выходец из обедневшей грузинской дворянской семьи, он посвятил себя медицине. Медицинский факультет Харьковского университета, затем — петербургская Военно-медицинская академия, в 1914—1917 годах — военный врач в действующей армии. И другая биография, известная немногим, хотя и отраженная в следственных делах Департамента полиции: член РСДРП(б) с 1903 года,



в 1906 году был арестован по делу об Авлабарской типографии, созданной большевиками в предместье Тифлиса. Две линии судьбы, тайная и явная, сошлись в 1917 году. Председатель Совета рабочих и солдатских депутатов во Владикавказе, был председателем ЦК КП Грузии. После установления в Грузии Советской власти Орахелашвили был председателем Ревкома Грузии, секретарем ЦК, председателем Совнаркома Закавказской федерации (в 1923—1925 годах одновременно занимая пост заместителя председателя СНК СССР), первым секретарем Закавказского крайкома ВКП(б)... Но в 1932 году был заменен на этом посту Берией, отозван в Москву и назначен заместителем директора Института Маркса — Энгельса — Ленина при ЦК ВКП(б).

Орахелашвили был среди тех старых большевиков — делегатов XVII съезда, которые в 1934 году обратились к Кирову с предложением занять пост первого секретаря партии. Киров отказался и вскоре, как известно, был убит при обстоятельствах, до конца не выясненных и сейчас. Вскоре репрессии обрушились на старую партийную гвардию, которой Сталин не доверял и которой боялся. Из 1966 делегатов XVII съезда было уничтожено 1108 человек; был среди них и Мамия Орахелашвили; он погиб 11 декабря 1937 года.

Много лет спустя с его дочерью (пережившей все, что назначено было пережить детям «врагов народа») случайно познакомился в Тбилиси режиссер Тенгиз Абуладзе. Эта встреча послужила толчком к началу работы над фильмом «Покаяние». Это фильм о сталинизме (хотя не только о нем), о тоталитарной власти, подминающей и уродующей общество и людей, о том, что нельзя жить по-новому, не очистив себя до конца от грязи прошлого. А еще — дань памяти миллионов погибших, и в их числе — пламенного коммуниста Орахелашвили, одного из тех немногих, кто пытался как-то предотвратить то, что случилось.

Герой гражданской войны

**Григорий Иванович
КОТОВСКИЙ**

(1881—1925)

24 июня — 110 лет со дня рождения

Бессарабский Робин Гуд, «благородный разбойник», в годы гражданской войны превратившийся в блистательного кавалерийского командира Крас-

ной Армии, — такие биографии возможны, пожалуй, только во времена революций, когда рушатся устои старого общества и судьбы народов порой оказываются в руках людей, враждебных прежнему миру, осужденных и отвергнутых им.

Сын заводского механика, внук боевого офицера, Котовский, рано оставшийся сиротой, окончил сельскохозяйственное агрономическое училище и служил помощником управляющего одного из помещичьих имений. Попытка защитить батраков, первые конфликты с властями, уклонение от призыва в армию, а в 1905 году — дезертирство... Как писал в автобиографии сам Котовский — «начинаю террор против помещиков, фабрикантов и вообще богачей, сжигаю их имения, забираю ценности, которые потом раздаю бедноте в городах и селах Бессарабии». Котовский и его товарищи — всего десятка полтора человек — наводили страх на всю округу, и власти с большим трудом добились его ареста, назначив за его голову вознаграждение в 10 тысяч рублей. В 1907 году он был приговорен к 12 годам каторжных работ, но через шесть лет бежал с Нерчинской каторги, скрывался до 1916 года. Был вновь арестован, приговорен к смертной казни, замененной пожизненной каторгой. Из тюрьмы Котовский вышел только после Февральской революции, оказался на Румынском фронте, где примкнул к левым эсерам, а затем к большевикам. После Октября началась боевая эпопея Котовского. Он во главе своей кавалерийской бригады 7 февраля 1920 года первым ворвался в занятую белыми Одессу, за что получил орден Красного Знамени. Польский фронт, борьба с бандами (в том числе ликвидация банд Махно, Тютюнника, Антонова), второй и третий ордена Красного Знамени, Почетное революционное оружие... Легендарный комбриг Котовский стал героем стихов Багрицкого, Тычины, а его именем названы города.

Советский государственный
и партийный деятель

**Ян Антонович
БЕРЗИН (БЕРЗИНЬ)**

(1881—1938)

11 октября — 110 лет со дня рождения

Один из старейших участников революционного движения в Латвии, сын крестьянина, учитель, он рано избрал нелегкую судьбу профессионального революционера. Член Петербургского комитета РСДРП, участник V (Лондонского) съезда партии, с 1908 года находился в эмиграции. Вернувшись на родину после Февральской революции, Берзин стал членом ЦК Социал-демократической партии Латвии, был избран членом ЦК РСДРП(б). Уча-

стник Октябрьской революции, на историческом II Всероссийском съезде Советов был избран членом ВЦИК. В 1918 году — полпред в Швейцарии, год спустя вместе с другими латвийскими коммунистами пытался утвердить в Латвии Советскую власть, в революционном правительстве республики занимал пост комиссара просвещения. В 1919—1920 годах — секретарь Исполкома Коминтерна, затем Берзин вновь на дипломатической работе — полпред в Финляндии, заместитель полпреда в Англии, полпред в Австрии. Он был одним из тех, кто помогал молодой Советской республике прорвать капиталистическую блокаду, налаживать нормальные отношения с другими странами. Но в 1927 году Берзин вернулся в Советский Союз, был уполномоченным Наркоминдела СССР при СНК Украины, а в 1932 году был назначен руководителем Центрального архивного управления СССР и РСФСР. А его дальнейшая судьба? Ну что же. «Большие чистки, захватывавшие тысячи людей, с открытыми процессами предателей... которые жалко калялись в своих преступлениях, а затем подвергались казни, были особыми спектаклями и происходили раз в несколько лет, не чаще. А обычно люди, вызвавшие неудовольствие партии, просто исчезали, и о них больше никто не слышал»...

Нет, это не отрывок из исторического труда, а фрагмент фантастического романа английского писателя Дж. Оруэлла «1984»; речь там идет не о нас, или, вернее, не только о нас, хотя сюжет был навеян автору преимущественно нашей довоенной историей. Но в романе Оруэлла счастливый конец невозможен, а наша страна, наше общество все же сумели стряхнуть с себя этот кровавый кошмар; долг наш теперь — не допустить, чтобы такое могло повториться.

Русский советский поэт

**Осип Эмильевич
МАНДЕЛЬШТАМ**

(1891—1938)

15 января — 100 лет со дня рождения

Еще осенью 1933 года он осмелился написать:

*Мы живем, под собою не чуя страны
Наши речи за десять шагов*

*не слышны
А где хватит на полразговорца —
Там припомнят кремлевского горца.
Его толстые пальцы,*

*как черви, жирно
А слова, как пудовые гири, верны
Тараканы смеются ушам
И сияют его голенища.*

*А вокруг его сброд тонкошеих вождей...
Он играет услугами полулюдей...*

Разумеется, среди немногих, слышавших эти строки, нашелся предатель

Арест
неж (С
но сож
порт с
с кот
божде
знако
детск
арест
кото
как
сонет
Петер
ным
Устрои
испод
ему н
по чу
кой
Пуши
бытки
ная м
клини
солни
ром п
парус
до се
совки
(«В
Исчез
как
цы»)
На ис
литер
поэто
щий
чувст
стран
Когда
тербу
«Жи
и рад
имя
луза
и ми
поэт
И ес
томи
слуш
МТАМ
За гр
За вы
Я ли
И ве
Мне
Но не

Арест, хлопоты друзей, ссылка в Воронеж (Сталин приказал: «Изолировать, но сохранить», надеясь, что опальный поэт сумеет воспеть его с той же силой, с которой обличал). Краткое освобождение («Я вернулся в мой город, знакомый до слез, // До прожилков, до детских припухлых желез...»). Новый арест, смерть в лагере, обстоятельства которой неизвестны. Кто-то слышал, как Мандельштам читал у костра сонеты Петрарки...

Петербург (хотя «С миром державным я был лишь ребячески связан, // Устриц боялся и на гвардейцев глядел исподлбья, // И ни крупницей души я ему не обязан, // Как я ни мучал себя по чужому подобию»), поэт классической русской традиции, идущей от Пушкина. Захлебывающаяся от избытка воздуха скороговорка, волшебная музыка стиха, чарующая, как заклинание. Щедрый блеск южного солнца, лазурь волны, натянутый ветром парус («Бессонница. Гомер. Тугие паруса. // Я список кораблей прочел до середины...»), петербургские зарисовки, хотя бы Дворцовая площадь («В темной арке, как пловцы, // Исчезают пешеходы, // И на площади, как воды, // Глухо плещутся торцы»).

На исходе «Серебряного века» русской литературы Мандельштам хотел быть поэтом, и только поэтом. Но настоящий поэт всегда острее, чем другие, чувствует горе народа, боль своей страны...

Когда Алла Пугачева поет: «Петербург, я еще не хочу умирать», «Жил Александр Герцович...» — это и радует, и пугает. Радует, потому что имя Мандельштама, еще недавно полузапретное, открывается тысячам и миллионам. Пугает, потому что он поэт все-таки совсем не эстрадный. И если вам посчастливится добыть томик его стихов, — постарайтесь прислушаться к голосу самого Мандельштама:

*За гремучую доблесть грядущих веков,
За высокое племя людей
Я лишился и чаши на пире отцов,
И веселья, и чести своей.
Мне на плечи кидается век-волкодав,
Но не волк я по крови своей,*

*Запирай меня лучше,
как шапку, в рукав
Жаркой шубы сибирских степей.
Чтоб не видеть ни труса,
ни хлипкой грязи,
Ни кровавых костей в колесе,
Чтоб сияли всю ночь голубые песцы
Мне в своей первобытной красе,
Уведи меня в ночь, где течет Енисей
И сосна до звезды достает,
Потому что не волк я по крови своей
И меня только равный убьет.*

Русский советский писатель,
общественный деятель

**Илья Григорьевич
ЭРЕНБУРГ**

(1891—1967)

27 января — 100 лет со дня рождения

«Многие из моих сверстников оказались под колесами времени, — писал Эренбург. — Я выжил — не потому, что был сильнее или прозорливее, а потому, что бывают времена, когда судьба человека напоминает не разыгранную по всем правилам шахматную партию, но лотерею».

В самом деле, судьба оказалась к нему благосклонна и даже щедра. 15-летний гимназист Эренбург стал членом московской организации большевиков, писал прокламации и варил в противне желатин для гектографа, в рабочих кружках пересказывал статьи Ленина. В 1908 году он был арестован, но 5 месяцев спустя освобожден под залог и даже получил заграничный паспорт. Почти 9 лет Эренбург провел в Париже, в том пестром, разноязычном Вавилоне, где жили и творили еще никому не известные Пикассо, Модильяни, Диего Ривера, Гийом Аполлинер... Он подружился с ними, познакомился с Бальмонтом и Алексеем Толстым, террористом Борисом Савинковым и поэтом Максимилианом Волошиным. И сумел сохранить в памяти их и множество других людей, с кем сталкивала его жизнь и в революционной Москве, и в Берлине 20-х годов, и в Испании 30-х, и на фронтах Отечественной войны... Литературное наследие Эренбурга велико и неоднородно. Это и стихи (первый томик он выпустил за свой счет в Париже); и написанные в 20-е годы в духе социальной фантастики романы «Хулио Хуренито», «Трест Д. Е.»; и опубликованные в 30-е годы романы о стройках пятилетки; и яростные антифашистские статьи периода войны и многие, многие другие произведения, за которые Эренбург был отмечен двумя ордена-

ми Ленина и другими почетными наградами. Но все-таки, наверное, самое яркое из произведений Эренбурга — написанные на склоне лет «Люди, годы, жизнь» — очень талантливые, очень остроумные, откровенно субъективные воспоминания о его современниках, которых ему суждено было пережить.

Украинский советский поэт,
государственный и общественный деятель

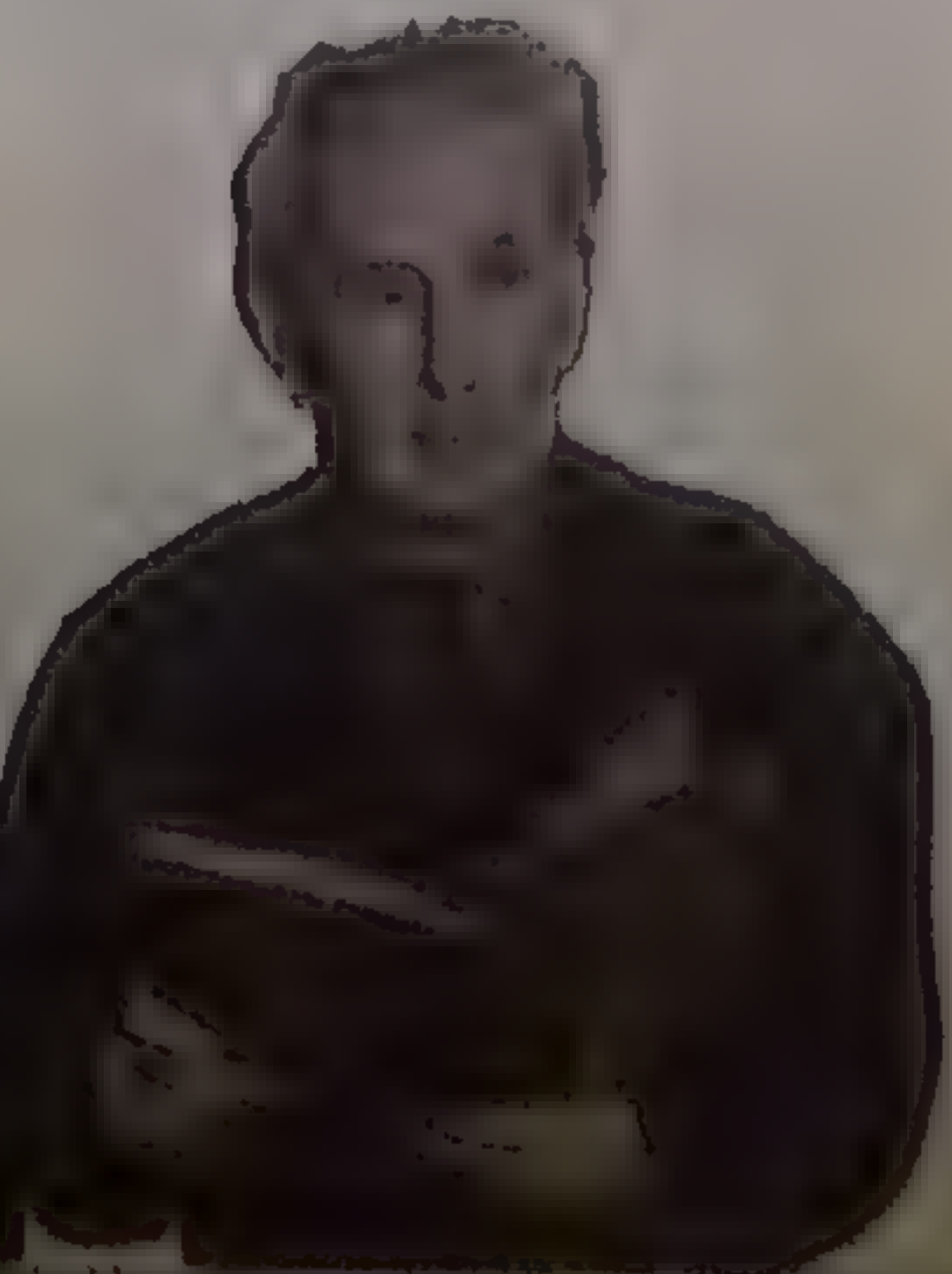
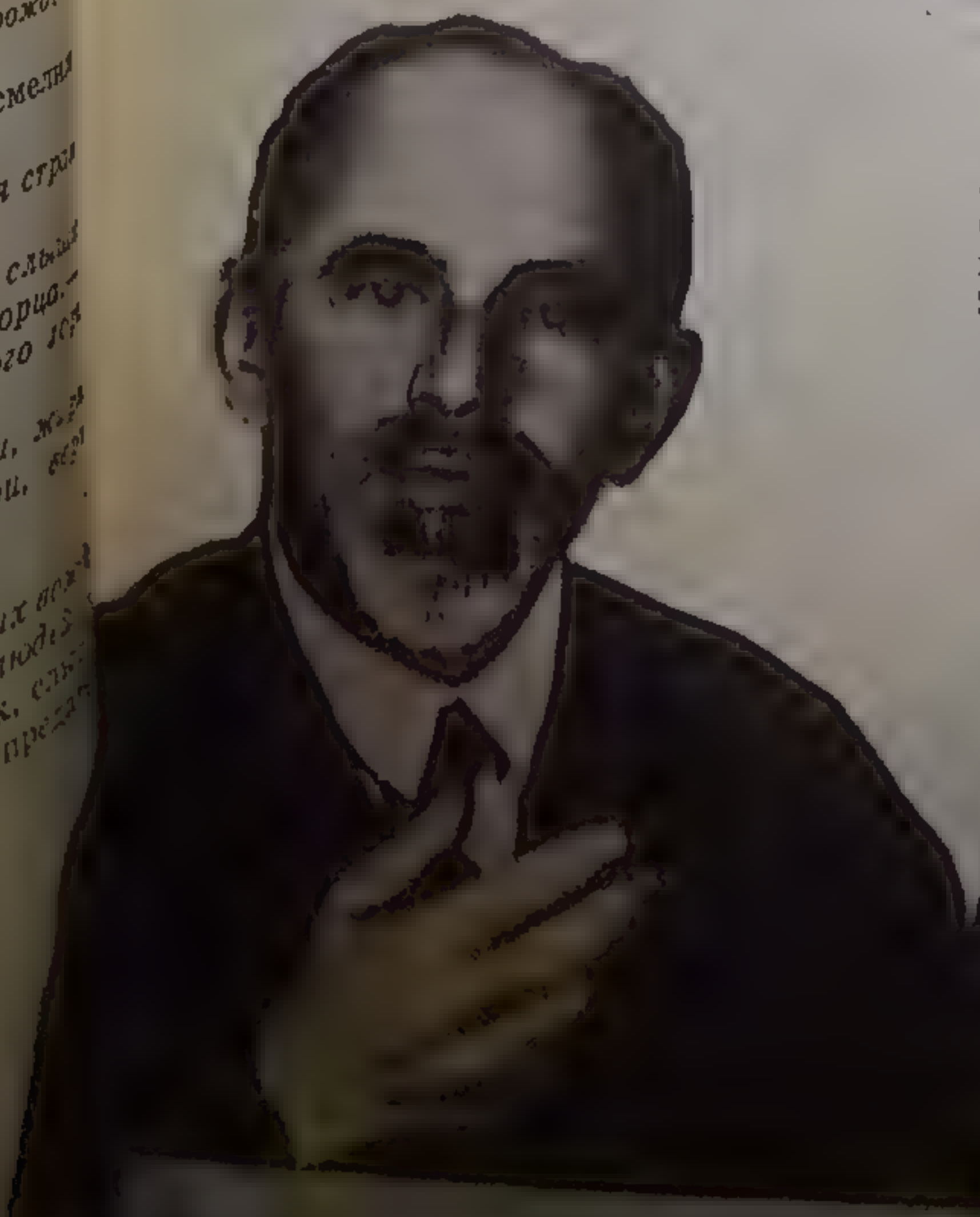
**Павел Григорьевич
ТЫЧИНА**

(1891—1967)

27 января — 100 лет со дня рождения

Он родился в один день с Эренбургом, умер с ним в один год (пережив только на две недели) и, как и он, вынул счастливый номер в той страшной лотерее. (Можно было бы приписать это сходству гороскопов, если бы не судьба их ровесника Мандельштама.) Первый сборник Тычины — «Солнечные кларнеты», опубликованный в 1918 году, привлек внимание читателей музыкальностью, напевностью стиха, идущей от украинской народной песенной традиции, с характерным для нее острым ощущением живой природы. Впрочем, довольно скоро в творчестве Тычины уверенно возобладала более соответствующая периоду индустриализации гражданская лирика, а его публицистические стихотворения 30-х годов «Партия ведет», «Песня трактористки», «Моим избирателям», «На вручение ордена» по-своему очень ярко отражают ту эпоху. «Буржуазные «свободы» — куцы да хворые; наше ж право, равных право, — первый раз в истории», — убеждал он читателей в 1938 году. Во время войны Тычина был назначен министром просвещения Украины, занимал этот пост пять лет. В 1952 году был избран членом ЦК КП Украины. В 1953—1959 годах маститый писатель занимал почетный пост председателя Верховного Совета республики, а в 1954—1962 годах был и заместителем председателя Совета Национальностей Верховного Совета СССР. Его литературная и государственная деятельность была отмечена пятью орденами Ленина, а в 1967 году — званием Героя Социалистического Труда. Разумеется, его много раз переводили на русский язык. Конечно, любой перевод приблизителен и несет на себе печать «соавторства», вносит что-то свое, автором не предусмотренное. Особенно «грешат» этим талантливые поэты, с трудом смирившие свою индивидуальность, но все-таки Павло Тычине повезло, что среди тех, кто открывал его стихи для русского читателя, был и Пастернак. Кстати, о встрече с Пастернаком и Мариной Цветаевой Тычина вспоминает в предсмертной поэме, написанной в больнице...

тский поэт
ильевич
МАНДЕЛЬШТАМ
1938)
со дня рождения
ода он осмелил
ою не чужа стра
ть шагов
не слыш
подразговора
ремлевского
ы.
как черви, жа
овые гири, в
я усьица
ища.
тонкошеих
ми полуд
немногих, с
нпелся през



Советский композитор,
пианист и дирижер

**Сергей Сергеевич
ПРОКОФЬЕВ**

(1891—1953)

23 апреля — 100 лет со дня рождения

Прокофьев еще до революции проявил себя как зрелый, самобытный композитор, склонный к эксперименту, смелому новаторству. Балет «Сказка про шута, семерых шутов перешутившего», написанная по мотивам романа Достоевского опера «Игрок», мрачно-фантастические, «варварские» страницы «Скифской сюиты» для симфонического оркестра, проникнутые тонким лиризмом романсы на стихи Ахматовой — все это уже тогда составляло виденье в нем одну из самых ярких восходящих звезд русского музыкального искусства. Весной 1918 года Прокофьев отправился на гастроли в США. Его пребывание за рубежом вместо предполагаемых нескольких месяцев затянулось на пятнадцать лет. Поездки по Америке и Европе, активное творческое сотрудничество с русским балетом С. П. Дягилева, новые постановки и новые работы в театральных жанрах: прелестная комическая опера «Любовь к трем апельсинам» по К. Гоцци, экспрессивная драма «Огненный ангел» по мотивам одноименной повести Брюсова, балеты, в том числе «Стальной скок» (где в довольно причудливой форме была отражена жизнь Советского Союза и г. возмущению эмиграции на сцене появились милиционеры в красноармейских шлемах). Но скоро европейское признание, блестящий успех перестали радовать композитора. Прокофьев все больше тосковал по родине. «В ушах моих должна звучать русская речь», — писал он, — я должен говорить с людьми моей плоти и крови, чтобы они вернули мне то, чего мне здесь недостает: свои песни, мои песни». Прокофьев приезжает в СССР на гастроли, а в 1932 году окончательно принимает решение вернуться.

В Советском Союзе композитор работал много и плодотворно. Романтический балет «Ромео и Джульетта», «Золушка», начатая в 1941 году и законченная после Великой Отечественной войны опера «Война и мир» (по мотивам романа Толстого) — вот далеко не полный перечень его наиболее значительных произведений этого периода.

На родине Прокофьев заслужил признание, хотя нередко критика пеняла ему за прежний «формализм», а в недоброй памяти постановлении ЦК ВКП(б) 1948 года «Об опере «Великая дружба» В. Мурадели» были особо отмечены и его «творческие ошибки», «пережитки прежних модернистских заблуждений».

Музыку Прокофьева отличают богатство и выразительность мелодий. Она современна — как современно будет всегда любое создание человеческого таланта.

В наше сверхзвуковое время сила воздействия музыки часто измеряется в децибелах; музыка переходит на крик, срывая голосовые связки. Но когда ненадолго замолкают всемогущие и вездесущие машины, можно услышать и торжественный рокот органных труб, и серебряный звон струн клавесина, и прозрачный голос скрипки. Музыка может вести за собой, подчинять своему ритму, — и мелодии прошлых веков способны на это не меньше, чем негритянские стоны джаза. Но музыка способна еще вырвать из суеты, приоткрыть на минуту окно в мир неспешной гармонии, которым искушает Мастера дьявол в последней главе булгаковского романа:

«...Неужто вы не хотите днем гулять со своею подругой под вишнями, которые начинают зацветать, а вечером слушать музыку Шуберта? Неужели ж вам не будет приятно писать при свечах гусиным пером?.. Туда, туда. Там ждет уже вас дом и старый слуга, свечи уже горят, а скоро они потухнут, потому что вы немедленно встретите рассвет. По этой дороге, мастер, по этой...»

Русский советский писатель

**Михаил Афанасьевич
БУЛГАКОВ**

(1891—1940)

15 мая — 100 лет со дня рождения

В ноябре 1966 года, на исходе первой «оттепели», в одной из последних проталин блеснуло вдруг полузапретное до той поры имя Михаила Булгакова.

«В белом плаще с кровавым подбоем, шаркающей кавалерийской походкой, ранним утром четырнадцатого числа весеннего месяца нисана в крытую колоннаду между двумя крыльями дворца Ирода Великого вышел рокуратор Иудеи Понтий Пилат...» — для многих эти строки, четверть века ожидавшие своих читателей, открыли новый, поразительный, волшебный мир!

«Мы живем в ожидании чуда», — в те годы пел Булат Окуджава. И чудо случилось. Сегодняшним читателям трудно себе представить, какое впечатление произвело тогда появление «Мастера и Маргариты» (даже в «журнальной» версии, слегка пощипанной цензурой, в частности — без сцены в Торгсине, слишком напоминавшей процветавшие в те годы «Бережки»).

Публикация романа Булгакова стала сенсацией. И дело тут не только в «повести о Пилате», с ее совсем не церковным, но потрясающе убедительным образом Иисуса (Иешуа Га-Ноцри), не только в появлении на страницах книги сатаны с его свитой, не только в той настоящей, верной, вечной любви, осенившей героев. Многие увидели, что есть другая литература, что можно писать иначе, что писать иначе можно было даже тогда, если делалось это не ради наград и денег. «Рукописи не горят», — повторяем мы вслед за Воландом и вместе с Пилатом понимаем, что трусость — действительно один из худших человеческих пороков.

Ощущение легкости и волшебства, неистребимую веру Булгакова в чудо, в торжество добра пытались потом передать художники и композиторы, кинематографисты и театральные режиссеры; словно в живой воде, отразились герои романа в гениальных рисунках школьницы Нади Рушевой. Долго и трудно открывалось нам творчество Михаила Булгакова. Впервые за 60 лет переизданы его ранние повести, впервые напечатано «Собачье сердце». И, перешагнув через годы, приходят к читателю — теперь уже навсегда — его герои: юнкер Николка Турбин, драматург господин де Мольер, пятый прокуратор Иудеи всадник Понтий Пилат.

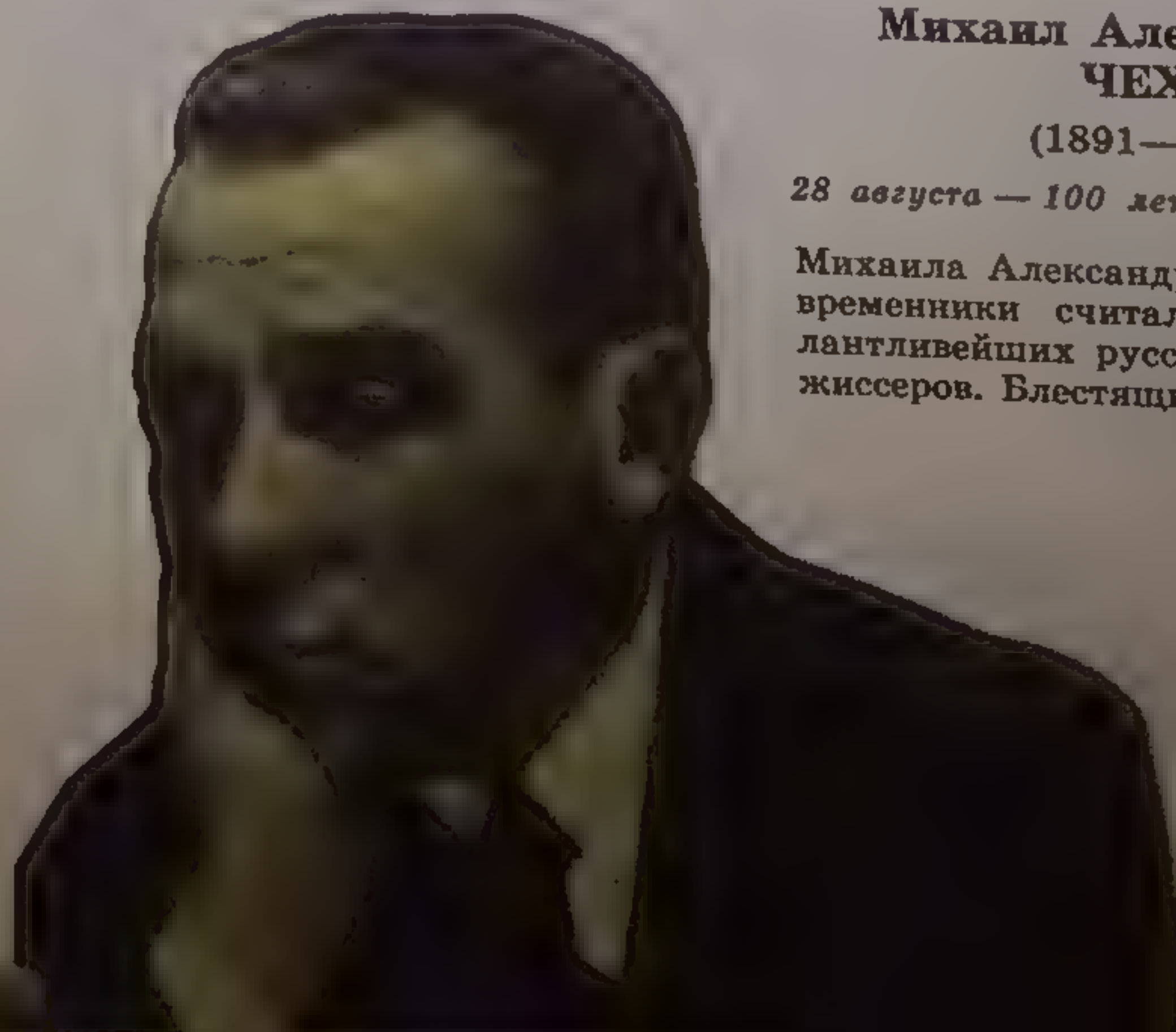
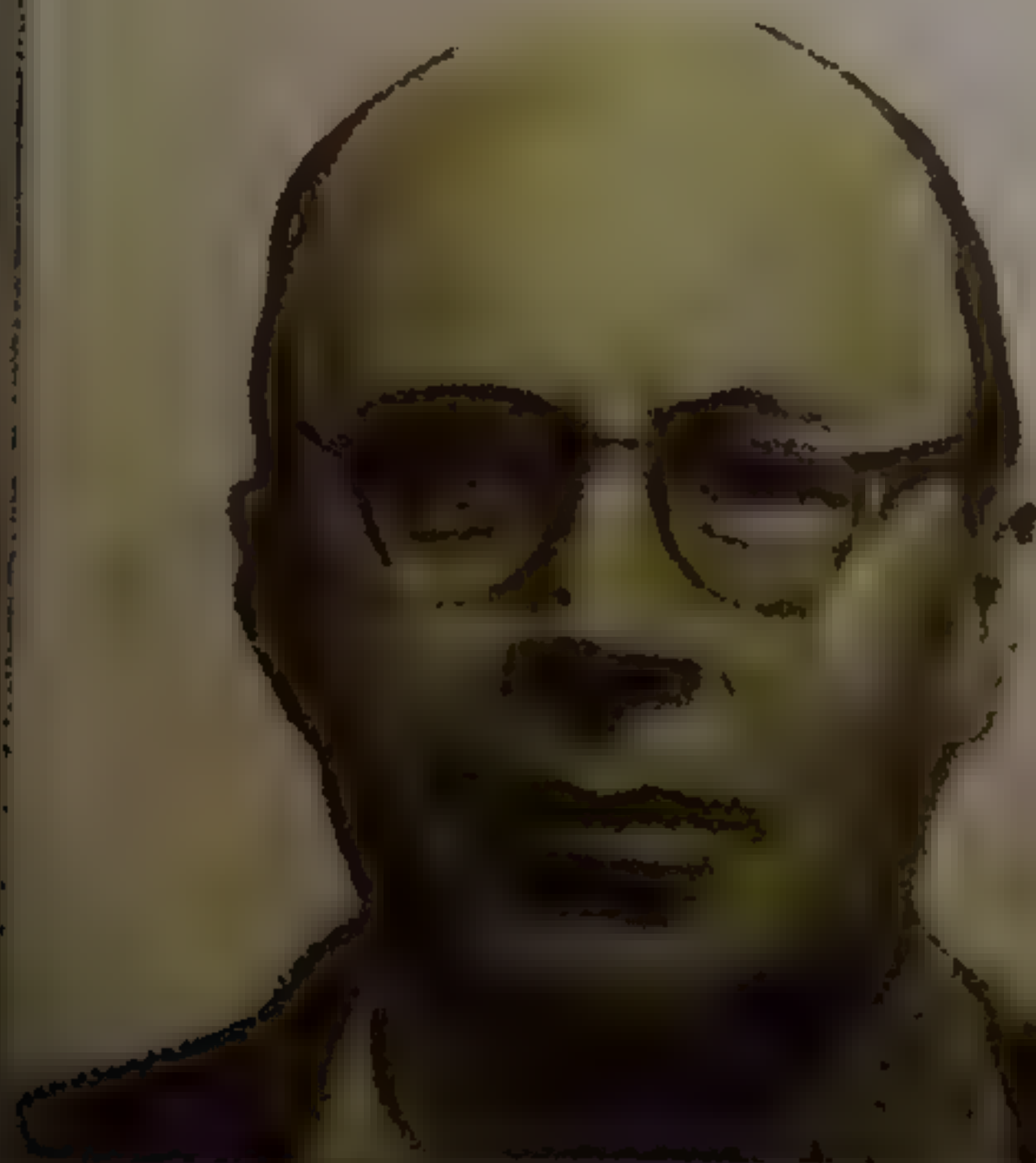
Русский актер, режиссер, педагог

**Михаил Александрович
ЧЕХОВ**

(1891—1955)

28 августа — 100 лет со дня рождения

Михаила Александровича Чехова современники считали одним из талантливейших русских актеров и режиссеров. Блестящий ученик Станис-



Лавского, руководитель театра-студии Московского художественного театра, а потом — знаменитого МХАТа-2, о котором в 1926 году Луначарский писал: «Ваш театр принадлежит к числу лучших в Москве и во всей Европе...» Создатель множества великолепных ролей, в том числе и той, о которой мечтает каждый актер — роли Гамлета...

Член Американской Академии киноискусства Михаил Чехов похоронен на крутом холме кладбища Лаун Мимориел в Калифорнии, под небольшой плитой с датами: 1891—1955. Он уехал в Европу в 1928 году. В Берлине снимался в кино, в 1936 году создал театр-студию в Англии, а в 1939 году переехал в Америку, сотрудничал с голливудскими кинофирмами, щедро делился с другими своим актерским опытом. Он оставил воспоминания, труды по теории актерского мастерства, много лет спустя после его смерти собранные друзьями и все-таки изданные на Родине.

Почему он покинул Советскую Россию? Наверное, этот вопрос можно было бы задать и многим другим деятелям русской культуры. Всегда ли по доброй воле избирали они нелегкий жребий эмигранта? Чехов, Прокофьев, Кандинский уезжали из России не навсегда. «Я далек от мысли обвинить Чехова... в «дезертирстве», «отступничестве» и прочих смертных грехах», — писал в 1928 году Луначарский, отмечая как одну из причин его отъезда — кризис советского театра, его чрезмерное увлечение революционно-бытовыми пьесами в ущерб классике. Но вскоре насаждение в стране психологии военного лагеря, осажденной крепости, со всех сторон окруженной противником, способствовало зачислению в разряд врагов и всех тех, кто жил старомодными представлениями о вечных истинах, общечеловеческих идеалах. Железным наркомам 30-х годов не нужен был Михаил Чехов, излишними представлялись миллионы их соотечественников. Творцы, изгнанные из своей страны, дарили свой талант человечеству; сохраненное на чужбине вернулось на родину поздно, но все-таки существует. И все же обидно, как обидно за то, что тогда не сумели, не пожелали сберечь, чем пожертвовали без колебаний и сожалений — ум и совесть народа, развеянную по всем четырем ветрам соль земли русской...

Советский ученый — математик, астроном, геофизик, государственный и общественный деятель

Отто Юльевич ШМИДТ

(1891 — 1956)

30 сентября — 100 лет со дня рождения

Холодная пустыня с дрейфующими льдами, полярной ночью и ураганными ветрами, недоступное и загадочное царство Снежной королевы. В те годы ее вековое безмолвие все чаще нарушал рев ледоколов, гул самолетных моторов. Затаив дыхание, наша страна, да и весь мир следили за плаванием ледокола «Седов», эпопеей Челюскина, воздушной экспедицией к Северному полюсу... С газетных снимков улыбался в густую бороду похожий на Деда Мороза и знакомый любому мальчишке профессор Шмидт. Это он плывал на «Седове» к Земле Франца-Иосифа и к Северной земле, в 1932 году возглавил экспедицию на ледокольном пароходе «Сибиряков», которая впервые прошла за одну навигацию из Архангельска в Тихий океан. Это он после гибели «Челюскина», 13 февраля 1934 года смятого льдами неподалеку от Берингова пролива, вместе со своей экспедицией два месяца провел в лагере на дрейфующей льдине. Это он весной 1937 года возглавил полет к Северному полюсу, за что вместе с другими участниками экспедиции получил звание Героя Советского Союза. К полярникам относились тогда так же, как относились мы когда-то к первым космонавтам, — и Москва встречала их ликованием. В такие минуты забывались горести, атмосфера праздника помогала людям на время отвлечься от своих забот, гордость за героев заставляла поверить в успехи страны, в реальность ее программ и планов. Но все-таки важнее было другое: независимо от того, какие хозяйственные или пропагандистские цели возлагались на полярные экспедиции 20 — 30-х годов, Шмидт и другие советские исследователи Арктики расширяли жизненный ареал человечества, продолжая дело великих путешественников прошлого. Значение их открытий для науки огромно. А сам Шмидт, выдающийся математик, ученый-энциклопедист, — может быть, именно там, на Севере, среди ледяного крошева, родилась у него знаменитая гипотеза об образовании планет Солнечной системы из смерзшихся холодных твердых тел и частиц, входивших в состав вращающегося газо-пылевого облака, некогда окружавшего Солнце.

Русский советский писатель

Дмитрий Андреевич ФУРМАНОВ

(1891 — 1926)

7 ноября — 100 лет со дня рождения

Биография комиссара Фурманова была весьма колоритной, хотя и не столь уж необычной для того необычного времени. Студент филологического факультета Московского университета, во время первой мировой войны — брат милосердия. В 1917 году примкнул к эсерам-максималистам, потом к анархистам. Летом того же года стал членом Ивановского Совета рабочих, крестьянских и солдатских депутатов, а затем — товарищем председателя Совета, в Октябрьские дни — председатель Революционного штаба. С весны 1918-го — член Иваново-Вознесенского губисполкома. В июле 1918 года Фурманов вступил в большевистскую партию и принял участие в подавлении выступления левых эсеров в Ярославле. Осенью был избран секретарем Иваново-Вознесенского губкома РКП(б). В начале 1919 года сопровождал отряд добровольцев-ткачей на фронт против Колчака и вскоре был назначен комиссаром Чапаевской дивизии, потом начальником политического управления Туркестанского фронта... А потом повесил шапку на гвоздь, вернулся в университет и окончил факультет общественных наук, опубликовал первые повести. В 1924 — 25 годах был секретарем Московской ассоциации пролетарских писателей.

В 1923 году был закончен «Чапаев». Успех этого романа закрепил одноименный кинофильм, снятый в 1934 году, уже после смерти Фурманова, где главную роль так блистательно исполнил Бабочкин. Образ гражданской войны у Фурманова содержит немало правдивых черт — ведь написан он активным участником этих событий. В романе есть то, что критики именуют «художественной правдой». Но, создавая свой гимн революции, автор отбрасывает то, что не вписывается в общую картину подъема, порыва, все те реальные, жестокие, кровавые, порой отвратительные детали событий, которые так правдиво переданы хотя бы в «Конармии» Бабеля. Фурмановский «Чапаев» по-своему очень талантлив. Читая его, мы можем увидеть гражданскую войну глазами наших родителей, поверивших писателю и полюбивших его героев. Но закрывая прочтенный роман, нельзя забывать, что правда об этой эпохе все-таки гораздо сложнее...



Деятель российского
революционного движения

**Моисей Маркович
ВОЛОДАРСКИЙ**

(1891 — 1918)

11 декабря — 100 лет со дня рождения

Его путь в большевистскую партию был труден и сложен, как труден и сложен был путь к Октябрю многих других участников этих исторических событий. Сын ремесленника, уроженец украинского местечка, Моисей Гольдштейн уже в 1905 году (когда ему было всего 14 лет) стал членом Бунда («Всеобщего еврейского рабочего союза»), позже был меньшевиком, в 1908 — 1911 годах вел революционную работу в Волынской и Подольской губерниях. За политическую неблагонадежность его исключили из 6-го класса гимназии, после нескольких арестов он был сослан в 1911 году в Архангельскую губернию. В 1913 году Моисей эмигрировал в Северную Америку, вступил в Американскую социалистическую партию и в Интернациональный профсоюз портных. После Февральской революции Володарский, как и многие эмигранты, устремился в Россию, окунувшись в вихрь революционных событий. Прибыв в Петроград в мае 1917 года, он примкнул к группе «межрайонцев», выступавших в блоке с большевиками, и был принят в ряды РСДРП(б) на VI съезде (вместе с Троцким, Луначарским, Урицким, Иоффе и другими будущими деятелями революционного правительства). Избранный членом Петроградского комитета РСДРП(б), Володарский стал одним из наиболее популярных большевистских ораторов.

На историческом II съезде Советов Володарский был избран членом Президиума ВЦИК. Он стал комиссаром по делам печати, пропаганды и агитации Петрограда и Северной области, редактором «Красной газеты». В мае 1918 года Володарский выступал государственным обвинителем в Революционном трибунале печати, где рассматривалось дело буржуазных газет «Новый вечерний час», «Вечерние огни» и «Петроградское эхо». Страстно и убежденно доказывал Володарский необходимость запретить эти органы печати, заявляя: «То, что они понимают под свободой, и то, что мы понимаем под свободой, — это две вещи совершенно различные...» Трибунал согласился с обвинителем: революция защищала себя всеми доступными ей средствами (декрет о закрытии оппозиционной печати отмечал, что это оружие «не менее опасно в такие минуты, чем бомбы и пулеметы»).

ты»). Но шли годы, и монополия на истину обернулась трагедией и для народа, и для страны, и для самой партии... Впрочем, этого Володарский уже не увидел.

В июне 1918-го, по дороге на митинг, он был убит эсером-боевиком.

Советский кристаллограф и геохимик

**Николай Васильевич
БЕЛОВ**

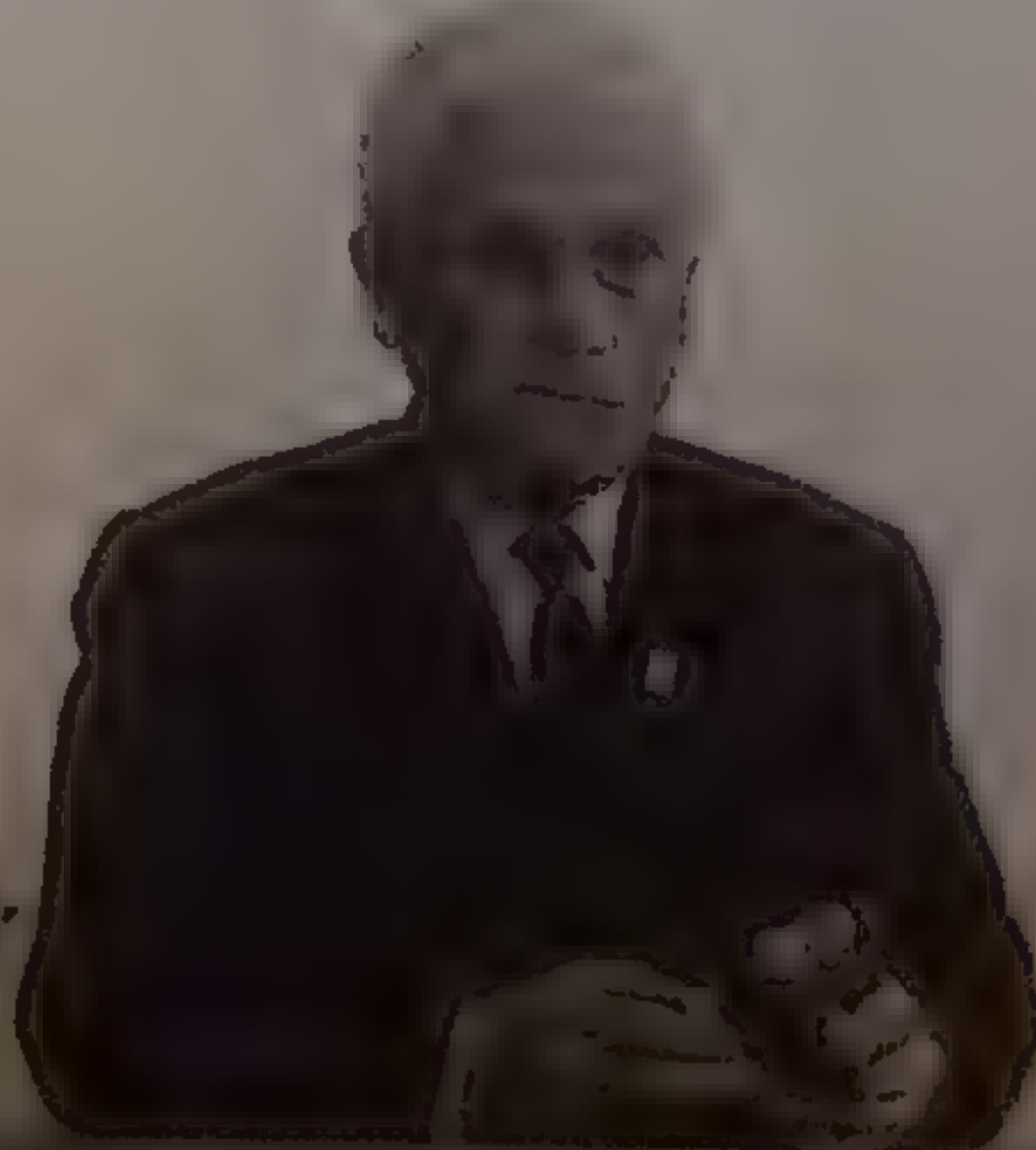
(1891 — 1982)

14 декабря — 100 лет со дня рождения

Тысячелетиями наши предки любили блеском драгоценных камней, игрой света в их гранях. Но лишь в XVII веке голландские, датские, английские ученые задумались (и довольно успешно) о природных причинах правильной формы кристаллов, установили некоторые их оптические и другие свойства, первые геометрические закономерности, присущие им. Кристаллография изучает структуру и физические свойства кристаллов, явления, протекающие в кристаллической среде, взаимодействия между кристаллами и окружающей средой, изменения в кристаллах под действием тех или иных причин. От природных кристаллов ученые пришли к кристаллам искусственным, к синтезу кристаллов, необходимых современной промышленности.

Академик Белов разработал учение о свойствах атомов, составляющих кристалл, что позволило расшифровать ряд структур, прежде всего структуры некоторых силикатов. Под этим скромным названием скрывается и драгоценный турмалин. Его кристаллической структуре ученый посвятил одну из своих работ.

Наши предки заглядывали в магический кристалл, надеясь узнать прошлое и будущее; ученики академика Белова читают в кристаллах увлекательный рассказ о природе, ее свойствах и тайнах. Во времена Аристотеля в книге науки были заполнены лишь первые листы, вся сумма человеческих знаний была доступна одному человеку. Теперь, намереваясь изучать мир, природу, ее законы, ученый должен выбирать из множества неоконченных глав и страниц ту, где он сумеет вписать несколько новых слов. Но любая отрасль науки и культуры — часть великого целого, и в коллективной памяти человечества сохраняются имена творцов, мыслителей, мастеров.



ОТ
ДО Я

Пожалуйста, не поленись, возьми ручку и клочок бумаги. Взял? Тогда можешь продолжать. Сверху напиши большими буквами «КТО Я?» и быстро запиши ответы на этот вопрос. Их должно быть не меньше 15—20.

Что, неожиданно оказалось трудновато? Это не страшно. Но давай посмотрим, что получилось. Ты написал «школьник» или «учащийся ПТУ»? Правильно. Написал «сын» или «дочь»? Отлично. Наверно, вспомнил, что комсорг или член редколлегии? Может быть, не забыл, что «брат» или «сестра»? Возможно, кто-то заметил, что он юноша или она — девушка. А сколько можно, оказывается, назвать мелочей: и пассажир, и сосед, и пациент (если вдруг заболел). Что же все это такое? Психологи говорят: «социальные роли». Их очень много: попал в новую ситуацию и автоматически — в новую роль (а чаще сразу в несколько разных ролей). Некоторые из ролей постоянны, мы их играем всю жизнь, а некоторые приходят и уходят. Одни из них нам нравятся, и мы чувствуем себя в них легко и непринужденно, а от других пытаемся избавиться как можно скорее. Не нужно думать, что человек — пассивная игрушка в руках кого-то, кто навязывает ему ту или иную роль.

Почти все роли мы выбираем сами.

Слово «роль» не должно ассоциироваться у тебя с чем-то ненастоящим, лживым, наигранным. Вместо «роли» можно использовать слова: «положение», «позиция». Пол, возраст, место жительства, профессия, положение в семье, статус на работе и многое-многое другое — есть те позиции, или роли, человека, которые он реализует, «играет», воплощает в течение всей своей жизни.

Они определяют то реальное место, которое человек занимает в обществе.

Актер в театре играет каждый раз только одну роль. Сегодня вечером — декабрист, завтра — рабочий в «производственной» пьесе, а через неделю новая роль — Волк в спектакле по мотивам «Ну, погоди!». Образов много, но они существуют порознь, каждый в своем спектакле. В жизни нам приходится труднее потому что многие свои роли мы играем одновременно, сами не всегда отдавая

себе отчет в том, что сейчас более важно, и окружающие могут предъявлять к нам совершенно разные требования. Для родителей мы — вечные дети, а вот соседи могут видеть в нас вполне взрослых, отвечающих за свои поступки людей: «НУ СТЕКЛО РАЗБИЛ, НИЧЕГО, СЛУЧАЙНО, МАЛЕНЬКИЙ ВЕДЬ ЕЩЕ», «В ПЯТНАДЦАТЬ ЛЕТ МОЖНО ДОГАДАТЬСЯ, ЧТО ЕСЛИ ШВЫРЯТЬСЯ ЧЕМ ПОПАЛО ОКОЛО ОКОН, ТО И РАЗБИТЬ МОЖНО!»

А вот другой случай, ты идешь вечером со знакомым парнем, встречаешь маму, которая начинает тебя отчитывать, как ребенка, да еще мимо проходит подружка-одноклассница и спрашивает у тебя, что сегодня было в школе и что задали, например, по истории. Каждый разговор в отдельности вполне привычен и прост, но, сведенные случаем в один, они делают для тебя ситуацию совершенно невыносимой.

Вопрос на засыпку

Вспомни какой-нибудь случай последних одного-двух месяцев, когда ты оказался в подобной противоречивой ситуации. Ожидания, требования окружающих по отношению к тебе были вроде бы справедливыми, но противоречащими друг другу. («Заявочки» учителей и одноклассников, школы и родителей, твоих приятелей «внешкольных» и друга, с которым сидишь за одной партой с... уже не помнишь, с какого класса.)

Понятно, что легче играть роли, которые давно освоены. А сколько трудностей возникает, когда берешься за новую! Кстати, может быть, и с этим связано такое большое число разводов в первый год супружеской жизни.

Если бы мы лучше представляли те взрослые роли, которые нас ожидают, нам легче было бы с ними справиться.

Поэтому мы и решили рассказать тебе в нашем календаре не только о твоих нынешних ролях (школьных, семейных, возрастных), но и о том, какие роли играют взрослые в своей взрослой жизни. Не все, конечно, а самые основные, существенные: профессиональные, семейные, роли мужчины и женщины.

Психологи Е. Дубовская,
И. Улановская



Идут школьные годы,
меняются пиджаки, привычки...
А ты сам?



Каждый человек
интуитивно относит себя
к какой-то определенной
возрастной группе.

«Я — маленький»,

«Я — бабушка»,

«Я — взрослый»,

«Я — молодой человек»

и т. д.

Как видите, группы
не всегда четко
связаны с возрастом.

Иногда и в 15 лет
ощущаешь себя ребенком,
иногда и в 60
не чувствуешь себя дедушкой.

Но, как говорится,
со стороны виднее.

В какой-то момент замечаешь,
что хотя разница в возрасте
совсем небольшая, но «это
уже не наше поколение».

И если мы спросим людей за 30,
что такое современная молодежь,
они уже немного растеряются.

Ведь они в этом возрасте
были другими.

А люди после шестидесяти
будут более определенными.

Большинство из них скажет:

«МОЛОДЕЖЬ НЫНЧЕ

НЕ ТА ПОШЛА

ВОТ МЫ В ИХ ГОДЫ...»

Так ли это?



Фото Л. Грюнинская

Так ли это? Безусловно. Потому что и жизнь наша сейчас меняется гораздо быстрее, чем менялась раньше. Я думаю, что, если бы с изменением темпа нашей жизни не менялась молодежь, она бы просто не смогла выжить. Так что же такое «современная молодежь»? К счастью, она такая разная, что кратко ответить на этот вопрос вообще невозможно. Почему «к счастью»? Да потому, что чем больше разных молодежных групп, образов, интересов, тем больше шансов, что каждый молодой человек или девушка смогут найти и проявить себя, свою индивидуальность, свою неповторимость, и в то же время найти поддержку у тех ровесников, кому близки их беспокойства и интересы. А это очень важно. Важно потому, что старшеклассником быть трудно.

Взрослые (и учителя, и родители) часто предъявляют к старшеклассникам требования, которые в 15—17 лет просто невозможно выполнить. Иногда потому, что они слишком «взрослые». В ТВОИ ГОДЫ УЖЕ ДАВНО ПОРА ОКОНЧАТЕЛЬНО РЕШИТЬ, ЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ В ЖИЗНИ!.. ПРОЯВИ СОБСТВЕННЫЙ ХАРАКТЕР, ГДЕ ТВОЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ?!

Иногда, наоборот, абсолютно недооценивающие взрослости, регламентирующие всякие мелочи жизни. НАДЕНЬ ШАПКУ! ТЫ ПОМЫЛ РУКИ? ЭТОТ ФИЛЬМ ТЕБЕ СМОТРЕТЬ ЕЩЕ РАНО! РАЗВЕ МОЖНО ТАК ПОЗДНО ГУЛЯТЬ?! В ТВОЕМ ВОЗРАСТЕ Я НЕ О ДЕВОЧКАХ ДУМАЛ, А УЧИЛСЯ ДЕНЬ И НОЧЬ...

Все это наверняка вам знакомо. Но самое трудное не это. Самое трудное состоит в том, что в юности мы задаем себе такие

вопросы, на которые можно отвечать всю жизнь. А ответы нужны сразу. И подтверждение их правильности тоже. Постоянно живешь в ситуации выбора, постоянно испытываешь напряжение, постоянно проверяешь себя, своих друзей, близких. Постоянно испытываешь разочарование, растерянность, удивление, порой злость. Вроде бы хотел поступить честно, а тебя объявили предателем. Струсил, промолчал, а тебя хвалят за преданность... Из-за пустяка разругался с другом, ценят твою гордость... Не хочешь хвастаться своими знаниями, уже записали в серость, хочешь всем сообщить что-то новое, ценное, интересное — не высывайся!

И что самое печальное, посоветоваться, как правило, оказывается не с кем. У сверстников

Старшеклассником быть трудно.

Что же делать?

приблизительно те же проблемы, но говорить об этом часто считается неудобно, а взрослым, как всегда, некогда. Да и объяснить им, что ты без ответов на эти вопросы жить не можешь, тоже, оказывается, очень непросто. Что же делать?

ВО-ПЕРВЫХ, РАДОВАТЬСЯ! Я не издеваюсь, говорю вполне серьезно. Радоваться надо тому, что эти вопросы перед тобой встали. Что они тебе не безразличны. Что тебе важно найти на них ответ.

ВО-ВТОРЫХ, ПОМНИТЬ: правильный ответ на любой вопрос — это ответ, который ты нашел САМ и который ТЕБЕ подходит. Не вообще правильный, а именно для тебя. Не исходя из общих представлений, что «это хорошо, а это плохо», а только исходя из твоего собственного выбора. Поэтому главное — не пытаться подстраивать себя под общие представления, так можно только сломать и свой характер, и свою индивидуальность, и свою жизнь.

И, В-ТРЕТЬИХ, НАДО ПОМНИТЬ: никакие проблемы нельзя решить только в теории. Познать себя можно, только пробуя свои силы. И чем больше разных дел, разных друзей, разных взрослых, разных книг, разных групп, членом которых ты являешься, тем больше шансов понять, что ты сам из себя представляешь, на что способен, в какую взрослую жизнь хочешь вступить.

И ПОСЛЕДНЕЕ. Имей в виду, все эти вопросы не имеют не только для всех правильных ответов, но и окончательных ответов для каждого на них тоже нет. Это именно те вопросы, на которые человек отвечает всю жизнь, в разные годы, в разных ситуациях ответы могут меняться. Это нормально, это то, про что говорят «жизненный опыт». А он пока впереди.

Ди Снайдер

Эти чертёвы добрые старые денечки

«Это же лучшие годы твоей жизни!» Как часто ты слышал эти слова (при этом родительский перст грозно раскачивался у тебя перед носом), особенно часто слышал ты их, когда был в полнейшей депрессии. «И это — лучшие? — думал ты. — Значит, станет еще хуже?»

Знаешь ли ты старую максиму «Молодость не вечна!»? Она чертовски справедлива. Разве не поразительно, что, пока подростки дрожат от нетерпения поскорее стать взрослыми, взрослые улыбаются, заслышав школьный звонок, и с легкой завистью вспоминают безмятежные дни своей юности.

«О да, — говорят они со вздохом, — то были добрые денечки».

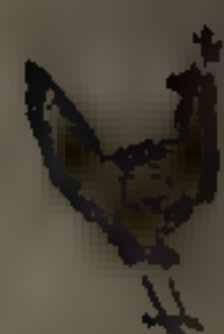
Но только не для меня. С годами жизнь становилась все лучше и лучше, и если я и оглядываюсь назад, то только для того, чтобы извлечь из прошлого уроки: слишком пристальный взгляд в прошлое мешает двигаться вперед. Я вырос в квартале Болдуин, на Лонг Айленде, в полчасе езды от Нью-Йорка. Тогда я был не Ди, а Дэниелом Снайдером, длинным, чересчур чувствительным мальчиком, который часто пускал слезу, а поводов для слез, и вполне серьезных, было предостаточно. Дома я не ладил с родителями. (Родители об этом не знали.) В школе я был изгоем. Мне не нравилось ни то, как я выгляжу, ни то, как я себя веду. Временами я ужасно страдал от одиночества. Знаете, что поддерживало мои жизненные силы? Очередная серия «Автострады звезд», которая шла по пятницам. Да-да, пиком моей тогдашней жизни было еженедельное часовое телешоу.

Друзей у меня было немного, а девочек вообще не было, так что по субботам и воскресеньям я слонялся по дому, а с понедельника начинал считать дни, что остались до «Автострады звезд». Погано, да? Потом стало еще поганее: телестудия прекратила это шоу.

Вот какие у меня по большей части воспоминания — грустные, и какими бы банальными ни были те события, они врезались в память, и кажется, что все это происходило вчера: я помню каждую минуту, каждую мельчайшую деталь.

Надо мной — мне так казалось — издевались все, кому не лень, пока я не решил, что больше никому не позволю надо мной издеваться; пассивное отчуждение превратилось в отчуждение воинствующее. В этом тоже не было ничего хорошего, потому что я стал очень жестким и холодным, все время искал повода к ссоре — эдакий бунтарь без причины. Вечно перекошенная в презрительной ухмылке морда, колющий взгляд. Со стороны казалось, что это очень шикарно, но на самом деле я чувствовал себя совсем не шикарно. Я превратился в настоящего психа, мне все чудилось, что, когда я иду по улице, на меня все пялятся и кто-то за мной следит. Нервы были на пределе, в башке крутились самые немыслимые сцены. Я был словно молодой бычок и ревел (про себя): «Ну, что это он на меня уставился?» — и, вперив разъяренный взгляд в воображаемого обидчика, грозно (но тоже про себя): «Ты что выкатил зенки?» Я был на таком взводе, что, пройдя квартал, вынужден был возвращаться домой, чтобы передохнуть — уставал до смерти.

Но это стремление постоять за себя и осадить обидчиков дало один бесценный урок: довольно долго я был совершенно беспомощен, а потом начал понимать, что во мне есть силы, чтобы изменить ситуацию. И эти силы есть в каждом.



У светофора на горке

Знакомьтесь — «Черная курица»

Черная курица. Кто она? Героиня знаменитой сказки Антония Погорельского «Черная курица, или Подземные жители»? Не только. В истинном блеске своего величия является она только тем, кто свободен от стереотипов и штампов скучного «взрослого» мира, тем, кто верит в обыкновенное чудо и умеет слушать свое сердце. Наше объединение «Черная курица» — из того же волшебного школьного зооуголка, что и исчезнувшие полвека назад ленинградские детские журналы «ЕЖ» и «ЧИЖ». Десятилетия прошли с тех пор, как перестали звучать на этой земле голоса талантливых писателей, авторов этих журналов Даниила Хармса, Александра Введенского, Николая Олейникова, Юрия Владимировича. И все же они были услышаны. Кем? Молодыми детскими писателями — сказочником Сергеем Седовым, прозаиками Светланой Винокуровой, Мариной Москвиной, Борисом Минаевым, Юрием Нечипоренко, поэтами Львом Яковлевым, Владимиром Друком. Интеллектуальная игра, внезапный парадокс, мрачноватые закоулки непричесанной, непредсказуемой жизни, приключения робкой души, замкнутой в призрачном мире ощущений и комплексов... Молодые детские писатели — рыцари «Черной курицы» — заговорили о том, о чем прежде было не принято писать в книжках для школьников, по-своему отвечая не только на вопрос «о чем писать?», но и «как писать?». И решили — не отдавать на откуп взрослой литературе поток сознания и импрессионизм, философскую притчу и сюрреализм — все эти открытые в XX веке приемы и методы, помогающие честнее рассказать о том усложнившимся и запутанном мире, в котором живем мы сегодня. Ты не одинок, школьник начала 90-х. Для тебя, мучаясь над вечными вопросами отрочества, пишут свои книги молодые писатели, видящие в чтении настоящей литературы спасительный глоток чистого воздуха после сдернутого с головы «бензинового» пакета, ставшего сейчас чуть ли не символом бессилия и равнодушия семьи и казармы-школы к «цветам жизни»...

Лола Звонарева

Вместе со всеми Валя вышла из проходной в скучные сумерки октябрьского вечера. Сутулая очередь за «Вечеркой» стояла спинами к киоску. Пристроившись в конец, она чертыхнулась и повернулась так же — ветрище от перекрестка дул бешеный. Постукивая кроссовками, нашарила в кармане медь... И вспомнила, что уже неделю собирается и никак не соберется достать с антресолей убранные мамой сапоги.

Очередь двигалась быстро. Сунув ненужную газету под мышку, Валя не спеша зашагала обратно. Теперь можно было спокойно возвращаться в переплетную, не боясь встретить кого-нибудь из своих.

Вахтер мельком глянул на высокую девочку, вяло махнувшую пропуском, и усмехнулся: поднять подняли, а разбудить забыли...

Оставила что-то, бывает.

Войдя в комнату, Валя заперлась и включила настольную лампу, поставив ее на пол у резальной машины, чтоб неположенный свет не был замечен с улицы. Набрала номер Катькиного телефона:

— Кать, привет! Ага, я. У светофора с ним сидим, вот вышла звякнуть. Ну, в этой стекляшке на горке... Ты скажи маме, что у тебя была, если позвонит, ладно? Да мне тоже некогда... Уже машет мне. Ну, давай!

Она сняла со стула пятнистую от засохшего клея подушку сиденья, положила на пол рядом с лампой и уселась, прислонившись спиной к холодному боку машины. Ну вот, часа три посидит — и домой... Раз уж брякнула, что познакомилась с одним человеком, надо подтверждать. Мама, конечно, поорет из-за того, что Валя пропадала весь вечер, но это даже к лучшему — пусть Катька лишний раз убедится после маминого проверочного звонка, что у Вали дела не хуже, чем у других.

Работать сюда Валя пришла недавно, и в переплетную ее направили временно, пока отдел не получит новый ксерокс. Получение оттягивалось, но Валя не слишком огорчалась: переплетная так переплетная.

До металлических стеллажей напротив свет лампы не доставал. На полках среди картона, папок и прочей всячины лежали длинные стопки бумаги, белея в полутьме...

Валя начала читать, но бросила из-за какого-то беспокойства. В последнее время оно часто стало привязываться по вечерам. Как будто что-то не то и не так... А что не так? Все так! Только дружить стало не с кем — Катька вышла замуж, а компания из училища распалась. А может, и не распалась. Валя не знает — ей же не звонят, никуда не зовут. Это пока учились, встречи получались сами собой...

Она достала из сумки блокнот, куда еще в восьмом классе начала записывать анекдоты, и вписала два новых, услышанных сегодня. Про дом отдыха и про пьяного. За то, что она могла их рассказывать хоть пять часов подряд, в училище ее уважали. Теперь, правда, рассказывать почти что некому, но она по привычке все равно записывает. А в другой конец блокнота заносит кулинарные рецепты — женщины в переплетной интересуются ими, и она тоже. Вдруг и ей когда-нибудь пригодятся?

По стеклам стучало все сильнее. Валя закрыла блокнот и подошла к окну. Под зонтами торопились люди, мокрый тротуар у фонарей так же рябил.

и морщил, как висящий над ним дождь, и было странно, что с этими людьми ничего не случается — слишком зыбким и ненастоящим казался асфальт. Но они и сами казались ненастоящими сквозь криво залитые стекла, и можно было подумать, что только эта ненастоящность их и спасает... В коридоре послышались голоса и бряканье ведер. Валя поспешно погасила лампу и подбежала к шкафу, в котором переплетчицы оставляли одежду. Сейчас в нем висели четыре черных халата на крючках и четыре пустые вешалки — Валя их не видела, но знала, что они там. Помня, как ужасно они загремели в прошлый раз, она низко нагнула голову, села и затворила дверь, больно оцарапав обо что-то ладонь.

Уборщица долго звенела ключами, наконец вошла и щелкнула выключателем. Свет из узкой щели между дверцами ударил по глазам, и Валя зажмурилась... Женщина, которую она никогда не видела, тяжело ходила по их комнате, шлепала по полу тряпкой и что-то бормотала, но сквозь шарканье нельзя было разобрать ни слова. Не разжимая глаз и боясь пошевелиться, Валя сидела и лизала царапину...

И вдруг подумала: а ведь мама-то думает, что она у Катьки!

А у Катьки ее нет.

А Катька думает, что она в стекляшке!

В которой ее тоже нет...

А для девочек из училища ее нет и подавно — ни разу за три месяца не позвонили. А сама она этого не умеет — кого-то куда-то вытаскивать, что-то предлагать...

А уборщица и вовсе ничего про нее не думает. Она вот сидит здесь, в двух шагах от этой тетки — а получается, что как бы и не сидит! Потому что для уборщицы ее нет!

Дверь захлопнулась, а Валя все сидела. Ей надо было додумать.

Нет, даже не додумать, а просто дождаться какой-то очень важной мысли. И она дождалась. Мысль оказалась такой:

А ВДРУГ МЕНЯ ПРАВДА НЕТ?

Валя вылезла и потерянно оглянулась: дверцы за ее спиной чертили медленные полукруги, прикрывая темное нутро шкафа... Полосатые уличные отсветы начинались на потолке и сползали на боковую стену, в окно часто и глухо долбили капли. А ее не было. Она стояла и чувствовала, как сильно ее нет. До чего несправедливо и невыносимо ее нет! И поделать с этим ничего было нельзя. Даже звонок Катьке ничего бы не изменил — Катька так с ней разговаривала, что непонятно, как Валя не догадалась раньше: как раз для Катьки-то ее нет давным-давно...

Но разве так бывает — что тебя нет, хоть ты и живешь рядом с другими, и они даже делают вид, что замечают тебя! На самом деле не замечая... Выходит, что бывает. Бывает! И раз тебя ни для кого нет, значит, и правда нет...

На остановке топтались под дождем несколько человек, среди них — длинная девочка без зонта. Через полчаса она будет дома, и от мамы ей достанется, как всегда, сразу за все: за то, что болталась неизвестно где, за то, что промокла... Для мамы она очень даже существовала.

Но об этом она сейчас не думала. Она старалась вообще ни о чем не думать, потому что думать было страшно, и глядела на пустое шоссе и вокруг... Под ногами чернели лужи, и лужи было жалко. Бездомно светили фонари вдоль дороги, их тоже было жалко... И деревья без листьев, и мокрую табличку с номером автобуса на мокром столбе. Словно это были ее деревья, фонари и дорога... На которую вместе с ней смотрели люди, стоящие рядом и ждущие тот же автобус, что и она.

Хотите вы того или нет, но школа в вашей жизни занимает не последнее место. И дело не только во времени, которое вы проводите на уроках или за домашней работой (а это, между прочим, около трети суток). Главное — школа в вашей жизни очень многое определяет.

Если спросить случайного взрослого с улицы, **ЗАЧЕМ ШКОЛЬНИКИ ХОДЯТ В ШКОЛУ**, он очень удивится нелепости вопроса: «Конечно же учиться, разве это не очевидно?!»

Теперь посмотрим, что по этому поводу думают учителя старших классов.

— В школе детей привлекают общение, получение знаний, информация, стремление реализовать свои возможности внутри коллектива, возможность раскрыться как личности, потребность с пользой провести время...

— Общение с товарищами по классу; получение новых знаний.

— Результат обучения интересует около 30% учащихся.

— Участие во внеклассной работе, в играх, конкурсах, соревнованиях, концертах...

— Классные часы, уроки ИЗО и физкультуры, столовая.

— Для ребят 8—10-х классов интересны прежде всего предметы, по которым они сдают экзамены, подготовка к ним. Внеклассные мероприятия, дискотеки. Особенно это стало заметно после введения выборности предметов для экзаменов. К выбранным предметам относятся серьезно. Зато те, кто этот предмет не выбрал, в школе спят на нем или треплются с соседями.

— В школе учащихся интересуют: отношения с одноклассниками, с юношами или девушками, оценки и частично знания, подготовка к интересным делам (только действительно для них интересным), вечера, соревнования, что будет сегодня в столовой, вопросы взаимоотношения полов, биографии некоторых учителей, ответ на вопрос «Как жить лучше?». А что думают сами учащиеся?

— В школе меня интересует лишь общение с друзьями.

— Компьютеры и завтрак.

— Общение с соседкой по парте.

— Дискотеки.

— В школе мне ничего не интересно.

— Ничего.

— Мне в данный момент ничего не интересно. Единственное, что волнует, это моя дальнейшая судьба.

— В школе мало интересного.

— Общение, психология учителя.

— Только общение с товарищами.

— Хожу на математику и пообщаться с товарищами.

— Компьютеры.

— В школе нравится, что наконец-то пятидневка. Появилось немного времени заняться своими делами.

— В школе интересны предметы по выбору. Теперь учителя хоть немного прислушиваются к мнению учеников.

— Мой любимый предмет — этика. Она меня всерьез интересует.

— Общение с товарищами.

— В школе меня интересуют конкурсы, которых у нас мало.

— Общение.

— Общение с друзьями.

Продолжать? Наверно, и так все ясно. Что именно?

Взрослые неучителя совершенно не представляют себе, зачем старшеклассники (и, между прочим, их собственные дети) ходят в школу.

Учителя старших классов, вроде бы специалисты в возрастной психологии, не сильно отличаются от остальных взрослых.

Оказывается, что для старшеклассников, по крайней мере тех, которые приняли участие в нашем опросе, школа выступает в первую очередь как место встреч с приятелями. Как место развлечений (помните: дискотеки, конкурсы...). И, обратите внимание, из школьных предметов интересуют не те, на которые отводится больше всего времени в учебной программе, а, если так можно выразиться, «экзотические» курсы — программирование, этика.

Если бы учителя больше знали о реальных интересах старшеклассников, им было бы над чем задуматься. Но, может быть, вопрос об интересах их учеников в школе застал учителей врасплох? Может, им и некогда было подумать об этом раньше? На всякий случай спросила: «Как вы думаете, с какими из высказанных вами суждений согласились бы ваши ученики, а с какими нет?» Сказать, какой получила ответ? Практически все учителя считали, что они хорошо знают интересы своих подопечных в школе, а значит, старшеклассники должны с ними согласиться.

Вот так-то! Объяснений этому факту я вижу только два. Учителям безразличны реальные интересы их учеников, они живут теми представлениями, к которым привыкли или которые удобнее для нормального самочувствия. Привлекательная версия, не так ли? Но есть и другая. А может, и молодым людям в школе удобнее изображать интерес к учебе, чем обсуждать и доказывать ценность своих реальных интересов (если таковые, конечно, имеются)?

Вопрос на засыпку

Как ты понимаешь, календарь — книга твоя, личная, ее можно никому не показывать. Так что есть смысл подумать и, может быть, даже записать свои соображения по вопросу: как получается, что учителя оказываются не в курсе реальных школьных интересов своих же учеников? Да и должны ли они их знать? Если да, то кто виноват в том, что у нас получились такие странные результаты?

КТО УЧИТ + КТО УЧИТСЯ ?



Светлана Винокурова

— Встать! Кому я говорю? Кто меня не слышит? Разговоры!.. Та-ак... Кулешов, что у тебя с воротником? А ну застегнуться, быстро!

Если вы решили, что это учат молодых солдат на плацу — вы ошиблись. Нет, мы в обыкновенной школе. Звонок только что прозвенел, и начался самый обычный урок.

«Все это было бы смешно, когда бы не было так грустно», — написал поэт по совсем другому поводу. Но вот — вспомнились его слова. Посмотрите: ведь ни ребята, ни учитель, находясь как бы «по разные стороны баррикад», не видят в происходящем ничего особенного! Все в порядке, все нормально, и как может быть иначе?

Но со своими друзьями мы разве говорим таким тоном? И в голову не придет, верно? А со знакомыми или даже незнакомыми людьми: в автобусе, в магазине... «Ну-ка, быстренько пробей мне талончик!» Или: «Живо мне полкило колбасы. Кому говорю?» Трудно представить себе такое!

Да и почему — «по разные стороны баррикад»? Они что, враги — учитель и ученик? Люди не случайно ставят два эти слова рядом. Ведь речь идет о передаче важного для всего человечества опыта! И передает его одна личность — другой, юной, но тоже личности. А не пластмассовому солдатику с пластмассовой головой...

Многие взрослые, занимающиеся школой, спорят сейчас о том, что и как надо изменить в школьной жизни. Говорят о пересмотре программ, о методах преподавания... Но все они согласны в одном: эти перемены очень нужны! Мы знаем, что главными предметами в школе считаются «точные» науки. Так уж получилось, что им отдают больше и часов, и средств. Но почему же только в области электроники, например, наша страна отстает от других на несколько поколений электронно-вычислительных машин?

Наверно, одна из причин — в школьной «усредненности». Кого-то все 8—10 лет тянут, как говорится, за уши по слишком трудным для него предметам (а может, даже не очень и нужным ему?), а кого-то и «тормозят». Мол, что делать, поскучай, подожди, пока остальные поймут новое хотя бы на троечку... И вообще брось свои «завиральные» идеи, некогда мне с тобой одним возиться: перескажи учебник и будешь молодец. Вот и получается так, что ребята, почувствовавшие вкус к самостоятельному мышлению, его радость, наказываются, а не поощряются...

Говорят взрослые и о том, что надо дать школьникам больше самостоятельности во внеклассных, общественных делах. Правда, есть учителя (если честно — их немало!), которые скептически и даже с опаской относятся к идее ученического самоуправления. «Чем же мы учеников «держат» будем? — недоумевают они. — Средний балл аттестата отменили, характеристики тоже. Да дети последнее уважение к учителям потеряют, если позволим им решать внутришкольные дела, спорить с нами! Никакого сладу с ними не станет...»

Выходит, учителя уверены, что ученик сам себя «держат» не способен? Что ребята с новой,

настоящей ответственностью за себя и школу не справятся?

Не будем торопиться с ходом осуждать таких учителей. В чем-то их опасения справедливы! Четыре, пять, семь лет подряд человека на каждом шагу дергали за рукав: налево! направо! Не зевай, куда все, туда и ты, и раздумывать тут не о чем! И вдруг: сам решай, что и как лучше делать... Сам. А если человек думать разучился? Или вовсе не научился... Что он наредит — с непривычки-то? Столько дров может наломать, что потом неизвестно, сколько времени порядок наводить придется. Проблема? Еще какая!

Да, за любую неприятность, любую мелочь с учителя спрашивается строго. Потому он и страшится выпускать «бразды правления» из своих рук.

Об этом тоже стоит подумать тем, кто работает над планами перемен в школе. Хотите, чтобы ребята выросли не просто исполнителями чужой воли, а мыслящими и деятельными людьми? Так доверяйте и учителю! Его пассивность, боязнь нового — во многом оттого, что и он несвободен. И порой хватает ученика за шиворот и грозно трясет пальцем перед его носом только потому, что иначе с ним самим поступят так же.

Такая вот грустная получается цепочка... Ее, конечно, надо ломать! Обязательно. Но одним кольцом тут не обойдешься, размыкать надо все — иначе толку не будет. И браться за это всем вместе: и тем, кто учит, и тем, кто учится! То есть вам, ребята.

Михаил Кагарлицкий

Улыбка



Косте Чурикову стало весело на уроке истории. Ни с того ни с сего. Просто так. Он и улыбнулся.

На перемене его подозвала преподаватель истории Ольга Тимофеевна.

— Что это ты улыбаешься, Чуриков? — строго спросила она.

— Просто так. Смешно стало, — честно признался Костя.

— Ясно, — тяжело вздохнула преподаватель.

После перемены Костю подозвала классный руководитель.

— Что с тобой?! — возмутилась она. — Откуда эти улыбки?

— Случайно, Светлана Юнатовна, — прошептал Чуриков.

— Случайно?!

Завуч школы не был расположен к долгому разговору.

— Итак! — потребовал он.

— Больше не буду! — взмолился Костя, но все равно после уроков его вызвали к директору...

— Так ты еще и смеешься! — кричал вечером отец, грозно держа над головой руку, в которой был уже знакомый ремень...

На следующий день Косте Чурикову стало весело на уроке литературы. Ни с того ни с сего. Просто так. Он хотел улыбнуться, но вспомнил о вчерашнем, вздрогнул и заплакал.

На перемене его подозвала преподаватель литературы Зинаида Сергеевна...

В дебрях конспекта

Вы любите конспектировать? Только подождите, не смеетесь! Я сейчас первая посмеюсь — когда вы не сумеете ответить, что такое конспект. Действительно, смешно делать что-то и не знать, что именно делается. Кстати, ответ проще, чем вы ожидаете. Конспект — это краткая запись любого текста, устного или письменного. Вот из этого давайте и исходить. А теперь разберемся, почему вы конспектировать не любите. Догадываюсь, когда эта нелюбовь началась. Скорее всего, когда на одном из уроков вам велели сделать конспект одной главы учебника. Да еще, вероятно, предупредили: не меньше столбиков-то листов, да по пунктам, да к каждому пункту — вывод своими словами. Работа получилась длинная и неинтересная. И у вас постепенно сложилось впечатление, что конспекты вообще изобретены вам назло, специально, чтобы вас мучить. Но задумаемся: сколько поколений совершенно незнакомых с вами людей писали (и, заметьте, по доброй воле) многие тома разнообразных конспектов. Загляните в восемнадцатый том Собрания сочинений К. Маркса и Ф. Энгельса. Составленный Марксом конспект книги Бакунина „Государственность и анархия“ занимает почти пятьдесят страниц печатного текста. Что-то слишком уж широкая кампания, чтобы вам досадить. Видимо, были другие причины делать эти записи. Понятно, что невозможно держать при себе (или тем более заучивать наизусть) все книги, которые вам могут когда-нибудь понадобиться. Не лучше ли записать самое главное? Записать, не называя это дело

Чтение всухомятку

— Как вы оцениваете поведение Онегина перед дуэлью?
Мрачное молчание. Недовольные взгляды.
— Так как же? Одобряете или осуждаете? Ну вот вы, например?
— Я об этом не думал.
Вот фраза, которую я слышу от вас слишком часто. Когда вопрос не нравится (а не нравится чаще всего тот вопрос, на который нет готового ответа), высказывает сердитое: „Об этом не думал!“ И мне каждый раз хочется недоуменно спросить: „А как же читал? Как с тоски не умер — не думая?“ Впрочем, сам-то, слава богу, ты не умер, а вот литературное произведение сделал для себя безжизненным — надолго, если не навсегда. Оно могло бы говорить с тобой, дразнить, вызывать на спор.

Но оно молчит. Помню со собственному школьному опыту, как это происходит. Кстати, именно с Пушкиным. Для меня не было ничего скучнее „Капитанской дочки“. Я ее в положенное время честно и тщательно прочла. Подчеркнула в тексте то, что было велено: „воспитание Гриневы“, „портрет Пугачева“, „преданность Савельича“ и прочее — предусмотренное программой. Но читая и готовясь к уроку, как и многие из вас сегодня, „не думала“. И вот и осталось чувство уныния: не книга, а учебное пособие.

многозначительным словом „конспектирование“. Можно коротко, если позволяет память, или подробно, если на нее нельзя надеяться. Пишите как угодно — хоть поперек страницы, пусть только вам будет удобно. Но внимание! Удобно должно быть и тогда, когда придется конспектом воспользоваться. Например, на экзамене, когда от волнения дрожат руки, заплетается язык и прыгают строчки перед глазами.

Ну-ка загляните в свой конспект! Если вы писали плотно-плотно, без полей, ничего не выделяя, ручаясь, что вы попадете сейчас в конспект, как в темный лес. Мелкие, тесно написанные буквы сольются в сплошную линию, хоть „караул!“ кричи — ничего не найдешь. Хорошо, что пока в наших силах повернуть время вспять: ведь мы только представили себе этот конспект. Тетрадь перед вами снова чистая, можно писать по-другому.

Широкие поля, на них основные вопросы, поставленные в работе, которую вы конспектируете; если бумага в клетку, пишем через строку; абзацы обяза-

тельны, самое важное подчеркиваем. Надеюсь, что опасность заблудиться в собственных записях минувала.

А теперь, когда вы приобщились к конспектированию, постараюсь вам объяснить, за что я люблю конспекты. В первую очередь даже не за то, что они мне помогают. Я люблю их, потому что они похожи на письма к самой себе, отправленные из одного времени в другое. Мне нравится перечитывать их через несколько лет. В них все интересно: начиная с почерка (какой он был у меня смешной!) и заканчивая содержанием. Почему именно это подчеркнуто? Странно, теперь другое кажется важным. И восклицательные знаки в неожиданных местах. У меня никогда не хватало терпения вести дневник. И если хочется вспомнить давние времена, я заглядываю в старые конспекты... Вот и поймали меня на старческой сентиментальности. Снисходительно заулыбались. На здоровье. Я рада, что разговор о таком „сухом“ предмете, как конспект, вызвал у вас улыбку.

А потом прошло несколько лет и, вернувшись к „Капитанской дочке“, я поразилась: а Гриневу-то, оказывается, шестнадцать! Мне к тому времени исполнилось столько же. От невероятного сознания, что мы ровесники, я задумалась. И скучная некогда книга обернулась чуть ли не детективом. Ведь теперь уже не абстрактный Гринев, а мой сверстник, попал в плен, спасался, сам отправлялся на помощь и каждый раз делал выбор — взрослый выбор...

Мое „школьное“ чтение было похоже на еду всухомятку: невкусно и трудно глотать. И не только „Капитанская дочка“ шла так тяжело. А „Записки охотника“! Вот уж что казалось непроходимой скукой! Сколько нас ни убеждали восхититься описаниями природы, долгожданный восторг меня не охватывал.

Воспитание
портрет Пугачева
Савельича

Гибельный план

С детства помню, что унтер-офицерская вдова, которая сама себя высекла, — это очень смешно. Но кто бы мог подумать, что еще и так современно, причем именно для вас, для миллионов школьников, пишущих миллионы сочинений. „Составьте план“, — повторяет вам учитель. А план составлять ох как не хочется. Это тоже одно из ярчайших школьных воспоминаний. Но если уж так настаивают, если уж настолько неизбежно... Нате, возьмите свой (мой то есть) план. И вы с отвращением придумываете несколько пунктов (это очень важно, план — значит по пунктам), лучше даже с подпунктами (это уже будет особо почитаемый в школе „развернутый план“), ну а если удастся две-три цитаты подпустить для солидности, то тут и говорить нечего — план на пятерку, план образцово-показательный. Вы гордо вручаете его мне, я пробегаю глазами пункты, подпункты, до неузнаваемости изуродованные цитаты, и мне хочется горестно воскликнуть: „Дорогие мои, за что вы себя сечете?“

Ведь всем хорош ваш план, кроме одного: писать по нему сочинение нельзя. И хорошо еще, если вы не станете предпринимать таких попыток. Но нет, план, даже самый халтурный, обладает магическим свойством заковывать, спутывать, подчинять себе. И вот вы, так глубоко его только что презиравшие, уже в плену у собственных пунктов. План цепко ухватил ваше сочинение и повел его к верной гибели. Знаете, как это получается? Во-первых, из „скрытых“ планов выходят скрытые же сочинения. Вот что я имею в виду. Вы очень любите составить план из одних вопросов, причем в возможно более обтекаемой форме. Это ведь проще всего. Итак, предлагается тема сочинения: „Миллион терзаний“ молодого поколения в произведениях Грибоедова, Пушкина, Лермонтова“. План, который я держу в руках, состоит из четырех пунктов:

1. Какие проблемы были подняты в произведениях Пушкина, Лермонтова, Грибоедова? 2. Что объединяет героев этих писателей? 3. Важны ли эти проблемы для героев и собираются ли они их как-то решать? 4. Удастся ли героям это-либо сделать для решения этих проблем? И, может, если так, то почему?

Недоставало удивления, вопроса, что бы задуматься — и воскликнуть. Потом выяснилось, что „Записки охотника“ дают даже не один повод для изумления. Не странно ли, например, что почти все рассказы этого очень русского цикла написаны за границей? Никакие Тургенев нас с самого начала обманывает, прикидываясь простодушным охотником. А если общительный барин с ружьем вовсе не то же, что автор, то

каков же автор — настоящий? Где в „Записках...“ мысли охотника, а где Тургенева? Ситуация вновь складывается детективная, на сей раз что-то из области криминалистики. А тем временем подступают новые вопросы: скажем, как получилось, что эти „скучная“ прошлого века столько шуму? Не записания же природы пропустившего ее в печать цензора уволили со службы и лишили пенсии? Что так изменилось в нас за полтора века, если то, что некогда потрясало, теперь вообще перестало обращать на себя внимание?

Мне не хочется предлагать вам ответ. Как и насчет поведения Онегина перед дуэлью. Не могу лишить вас радости вкусового чтения. А готовый ответ — это опять застревающая в горле сухая мятка.

И самое печальное, что я могу с большой долей уверенности предсказать, каким окажется сочинение этого автора. Там, как и в злополучном плане, будут бесконечно и невянятно упоминаться „эти проблемы“. Не сумею назвать их в плане, вы вряд ли справитесь с этой задачей в сочинении. А поставив в плане заведомо абсурдный вопрос: „Важны ли для героев те проблемы, которые перед ними возникают?“ — вы заранее обрекли себя на рассуждения, лишенные смысла.

Приведенный мною вариант гибельного плана — типичный, но не единственный. Есть и другие расхожие схемы. Например, универсальное вступление типа „Пушкин — великий русский поэт“, также влекущее за собой минимум полстраницы пустых слов, сквозь заросли которых очень трудно добраться до темы. Но, отказываясь от таких вот, ни к чему не относящихся вступлений, не торопитесь отбросить вступление как таковое. Ничуть не лучше и „обезглавленные“ планы, из которых получаются сочинения-уроды, начинающиеся чуть ли не с полуслова.

„Знакомство Печорина с Максимом Максимычем“, — таков первый пункт предложенного мне плана. И сочинение будет начинаться со слов: „Печорин знакомится с Максимом Максимычем...“ И мне больше всего захочется написать красным на полях: „Кто такие?“ И это будет не просто придирка. Ведь подобное начало обещает сочинение-пересказ, точнее — изложение под маской сочинения. А изложение — вид работы, который вы должны были перерастить несколько лет назад.

Опасаясь, как бы после всего мною рассказанного мысль о плане не стала вам еще отвратительнее: вот, мол, вы сами говорите, что от него одни неприятности. Только это не он, бедняга, виноват, это вы к нему отнеслись презрительно и... получили сдачи. Или еще получите. Ну так, может быть, предотвратить кровопролитную схватку с собственным планом? Выдрессировать его заблаговременно? Если согласны попытаться — вперед! Пишем план.

Календарь
Е. Басовская
ШКОЛЬНИК

Восхождение к источнику

Источник в привычном для нас понимании — ключ, родник, начало ручья или реки. Наука о прошлом, история, знает и другое значение этого слова, близкое, впрочем, к первоначальному: источник — это остаток былого и (или) свидетельство о нем.

Изучая источники, историк „вычерпывает“ из них события, факты и другую историческую информацию.

Источник — это вечное в исторически конечном. Насколько интереснее, например, читать „Ромео и Джульетту“, если видеть в ней не просто очередную иллюстрацию неистребимой людской страсти, а художественно-достоверный портрет эпохи! Сила и слабость Джульетты, этой девочки-девушки, так рано и стремительно повзрослевшей и так опьяненно-нуждающейся в собственной раскрепощенной человечности, — это драма всего Ренессанса. Ощутить себя современным безвозвратно ушедшей эпохи, „прожить тысячу жизней“, постичь многообразие единого и постоянно исчезающую хрупкость вечного помогают нам источники.

Уже перевод источника на другой язык (операция, почти банальная для тебя благодаря школьным урокам иностранного) представляет огромные трудности, которые только увеличиваются с ростом мастерства переводчика; воистину „умножая познание, умножаясь скорбь“. Кем-то справедливо замечено, что перевод — это наиболее глубокий вид чтения. В самом деле, здесь приходится задумываться над истинным смыслом слова, искать аналогии непереводаемой метафоре, докапываться до подтекста, который обязательно должен дойти до читателя. (Еще не перевелись, впрочем, наивные читатели, которые требуют от писателей весь подтекст давать „открытым“ текстом.) То же самое мы — с большим или меньшим успехом — делаем при обычном чтении, хотя в отличие от переводчика редко задумываемся над этим.

Вот почему умение читать требует своей школы, в начальных классах которой учатся составлять связные и законченные фразы, а аттестат зрелости получают тогда, когда умеют вдохнуть в текст весь богатейший смысл, когда-то завещанный ему автором.

Источники вплетены в нашу жизнь, напоены интонациями живой речи, заражены предрассудками эпохи, бережно хранят ее нормы и традиции. Летописец Нестор, видевший в своем труде исполнение заповедей господней, и современный околонучный халтурщик, создающий ради гонорара очередную полуправдивую версию прошлого, могут писать об одном и том же. Но сколь несравнимо ими написанное!

Автор и созданный им источник выступают для вдумчивого читателя неким кентавром, живая и тленная половина которого передает часть своего духовного света половине вещественной.

Погружаясь в перипетии жизни автора, постигая пути и тупики его судьбы, видишь созданное им объемно, с нескольких, порой парадоксальных, точек зрения, испытывая при этом невольное изумление, как будто видишь собственный дом из иллюминатора низко летящего старенького самолета. Субъективность источника — не недостаток, а органически присущее ему качество. То, что автор не пишет обо всем, не прозревает, подобно восточному магу, всех отдаленных причин и последствий происходящего, свидетельствует лишь о том, что он стоит на какой-то позиции (т. е., попросту говоря, является вменяемым), смотрит на мир со своей точки зрения. В субъективности документа, в его непохожести на похоти — по форме и содержанию — на своих собратьев таится огромная воспитательная сила: читая его, мы обогащаемся еще одной (более или менее удачной) вариацией на самую интересную для каждого человека тему Жизни. Пусть же твои встречи с миром письменных источников помогут увидеть себя в далеких предках и услышать биение их сердец в собственном сердце! Восхождение к источнику так же бесконечно, как восхождение к самому себе.

Е. Наумов

Протокол одного диспута

Пьеса в пяти действиях

с прологом и эпилогом

Действующие лица:

ОЧКАРИК, молодой искусствовед.

ХУДОЖНИК, пожилой мужчина в джинсах.

НЕФОРМАЛ, молодой человек в майке.

ЭКОНОМИСТ, возможно, будущий менеджер.

ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ, глубокий старик с хорошей памятью.

БАС-ГИТАРА, допризывник.

СКЕПТИК, демобилизованный студент.

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ, искренний человек.

АННА ПЕТРОВНА, любящая мать с большим жизненным опытом.

ДУША-ЧЕЛОВЕК, хочет, как лучше.

СЕРЬЕЗНЫЙ МУЖЧИНА, знает, как надо.

Пионеры, комсомольцы, девушки, металлисты, люберы, милиционеры, деловые люди, а также

ДВА МИКРОФОНА на сцене и в зале и КОЛОКОЛЬЧИК на столе.

Действие происходит в актовом зале какого-то ДК

Пролог

В стране что-то изменилось. Что-то произошло. Внезапно выяснилось, что высказанное вслух частное мнение не влечет за собой немедленного удара в ответ. И у всех сразу же нашлось, что сказать. Именно в этот момент. Потому что человеку свойственно на всякие изменения реагировать. Повсюду возникают диспуты. Диспутами общество откликается на революционные перемены. Правда, хотелось бы, чтобы в этих диспутах спорящие стороны не переходили определенных границ. Тут уж, как говорится, должна быть у нас культура общения. И вообще культура. Нам много чего не хватает, в том числе ряда товаров, хороших и разных. Но вот культуры — в особенности. Кстати, а что это такое? Культура, массовая культура, элитарная культура, народная культура, культура быта, молодежная культура... Что это? Как мы к этому относимся? Есть ли у нас свое мнение, а если есть, то какое? Что-то изменилось. Тиражи газет подскочили, потому что на их страницах спорят люди с противоположными взглядами.

Весь мир — театр. В нашем театре действуют не персонажи, а их мнения. Наша пьеса — диспут. Диспут о культуре и массах. О массовой культуре. И хотя действительно многого изменилось, давайте не нарушать старой доброй традиции — ведения протокола. Итак,

Действие первое

Над сценой транспарант: «Искусство принадлежит народу!». На сцене у микрофона ХУДОЖНИК (он только что кончил говорить). У стола дремлет ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ. В зале сильный шум. Слышны отдельные возгласы: «Духовность!», «Разложение!», «Самоокупаемость!», «А ваш диспут санкционирован?!», «Да здравствует!», «Долой!!!», «Да пошли вы со своим кооперативом!!!» и т. д.

ДУША-ЧЕЛОВЕК (звонит в колокольчик).
Друзья мои! Ну давайте же наконец выслушивать друг друга. Ну нельзя же так в самом деле!..

БАС-ГИТАРА (прорывается к микрофону и выхватывает его из стойки). Нельзя?! Да я от всей нашей рок-группы «Майский лай» заявляю: этот ваш диспут нас не колышет! Он к молодежи вообще не относится!

ВСЕ (изумленно). Как это?!

БАС-ГИТАРА. Да вот так. Вы тут рассуждаете: искусство да искусство... Темное это дело. А вот мы представляем молодежное искусство. Оно сейчас самое главное!

ХУДОЖНИК. А вы уверены, что такое искусство вообще существует?

БАС-ГИТАРА (изумленно). Как это?!

ХУДОЖНИК. Ну, что вообще существует возрастное разделение искусства.

БАС-ГИТАРА (уверенно). Так это же ясно. Наша музыка, например, понятна молодежи, значит, она ей нужна. А всякие Моцарты и Шуберты только для стариков годятся. ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ (просыпаясь, бормочет). Моцарт умер в 36 лет, Шуберт — в 31 — молодежь!.. (Засыпает.)

БАС-ГИТАРА (после паузы). Ну и что? Все равно, рок-музыка — только для нас!..

ХУДОЖНИК. Да что вы говорите! Я, например, считаю, что «Иисус Христос — суперзвезда» Уэббера — гениальная вещь. А ведь мне за пятьдесят, я постарше «Битлов», которых, кстати, буду любить всю жизнь. Думаете, я исключение? Отнюдь!

ОЧКАРИК (нервно протирая очки). И потом, почему вы говорите о молодежи как об однородной массе? Не вся молодежь принимает так называемую рок-культуру и не вся отрицает классическое искусство. Почему о таких очевидных вещах надо напоминать? (Надевает очки.)

ХУДОЖНИК. Вот видите, значит, то, что вы называете «молодежным искусством», — категория не возрастная.

БАС-ГИТАРА. Но оно есть!

ХУДОЖНИК. Увы, мне кажется, что молодежным вы называете то искусство, которое

привлекает молодежь благодаря сочетанию некоторой нелегальности с, мягко говоря, повышенной доступностью для восприятия, что он как не всегда прямо пропорционально его качеству.

БАС-ГИТАРА от возмущения роняет микрофон.

НЕФОРМАЛ (подхватывая микрофон). Ах, вы требуете высокого качества! А откуда, скажите, ему взяться? Наше поколение обделено не только по части эстетического воспитания, но и по элементарному начальному образованию. Мы воспитаны на лжи и на страхе, которые впитали с молоком матери! И теперь, когда мы освобождаемся от этих оков, когда у нас только-только открываются глаза и рты, вы хотите услышать оперное бельканто? Да это будет вопль протеста! И не обессудьте, если он окажется несколько резок для вашего уха. (Аплодисменты. Возгласы: «Довольно!», «Натерпелись!», «Дашь искусство протеста!», и т. д.)

ДУША-ЧЕЛОВЕК звонит в колокольчик.

ХУДОЖНИК. Искусство протеста, говорите? Ну что же, в таком случае мы с вами единомышленники. Только хочу напомнить, молодой человек, что возникло оно в нашей стране задолго до вашего рождения. И мое поколение пострадало от того же, от чего страдает ваше, только в гора-а-аздо большей степени! Так что протест ваш нам очень понятен и близок.

ДУША-ЧЕЛОВЕК (радостно). Ну вот, видите, как хорошо! Значит, будем протестовать вместе!

БАС-ГИТАРА (с негодованием). Да что вы сравниваете! Что у вас за протест; какие-нибудь заумные стишки или картины, которых никто не понимает? Да и сколько народу их увидит? А у нас аудитория — целый зал, а то и стадион! Да еще кассеты! И протест наш всем понятен. Рок — он же объединяет, заряд дает!..

СКЕПТИК. И разряд тоже.

БАС-ГИТАРА. Ну да, и разряд... А что? СКЕПТИК. Да ничего. Зарядились песней протеста, разрядились в танце протеста и пошли по домам отдыхать. Идиллия!

НЕФОРМАЛ. Почему вы говорите только о рок-музыке? А протест в литературе, в авторских песнях, в театре? Да и тексты многих серьезных рок-ансамблей поражают своей остротой и смелостью!

ХУДОЖНИК. Насчет остроты не спорю. А вот что касается смелости... В семидесятые годы Макаревич пел: «Каждый, право, имеет право на то, что слева, и то, что справа». За каждый концерт подобного содержания легко можно было, как говорится, схлопотать (много и схлопотали). А нужна ли в наши дни особая смелость, чтобы с телеэкрана спеть: «Иван Ильич — участник перестройки, он перестроил дачу под Москвой»? Насколько я знаю, сейчас такие тексты и оплачиваются вполне прилично.

ОЧКАРИК. Да сейчас в передовицах «Правды» более острые вещи печатаются.

НЕФОРМАЛ. Допустим, риска стало меньше. Так ведь время такое — гласность, плюрализм. И что же, разве все проблемы решены?

протеста? Выполняете заказ — ради бога, выполняйте...

СКЕПТИК. Конечно, отчего бы и не выполнить, раз хороший заказ.

ОЧКАРИК. И поосторожнее, пожалуйста, со словом «искусство». То, о чем вы говорите, — это, скорее, публицистика, так сказать, исполнение фельетона со сцены...

МЕТАЛЛИСТ (с лязгом и звоном пробивается к микрофону). Дайте сказать! Мне, например, хэви-метал нравится плевать. Я просто такую музыку люблю! Это наше! И мы это хотим слушать всегда! (В зале шум и одобрительный грохот железа.)

ДУША-ЧЕЛОВЕК. А я хочу поддержать товарища металлиста! (Звонит в колокольчик.) В самом деле, каждому — свое: кому рок, кому Бах, кому «Яблони в цвету». Я, например, Пугачеву люблю. Разве плохо поет? Особенно вот это: «Ах, вернисаж, ах, вернисаж...» (Голос из зала, басом: «Это Вайкуле!») Да что вы?! Ну, все равно. А вот это: «Без тебя мене, любимый мой...» Прелесть, правда? И никакого социального подтекста!

СКЕПТИК. Отчего же, если поискать, можно найти: «То берег левый нужен им, то берег правый...» Почти Макаревич 70-х!

БАС-ГИТАРА (авторитетно). Нет, Пугачева — это уже для другого возраста. Ее даже мои родители не слушают.

ОЧКАРИК (расстроено). Ну вот, опять вы

Да, можно говорить открыто — мы и говорим! Это, если хотите, настоящий социальный заказ!

ХУДОЖНИК. Насчет социального заказа: мне вспоминается история более чем 30-летней давности. Перед фестивалем молодежи и студентов в Москве в 1957 году нас, молодых художников, писавших в кондово-реалистической манере (по-другому тогда не учили), напутствовал один комсомольский работник: «Ребята! К нам заграница едет, так что вы полевее пишите, полевее!» Это чтобы, значит, совсем уж дико не выглядеть. Ну, мы и старались. А через пять лет Хрущев нас же за это и разнес, а заодно и все левое искусство анафеме предал.

НЕФОРМАЛ. Но теперь-то это заказ всего общества, а не кучки малообразованных начальников!

ХУДОЖНИК. Тогда какое же это искусство

о возрасте. Да поймите, настоящее искусство создается на все времена и на любой возраст!

ХУДОЖНИК. А в самом деле: ведь подразделение на возрастные группы имеет только так называемая массовая культура.

ДЕВУШКА (вскакивает, с дрожью в голосе). Ну почему, почему, как только речь заходит о молодежи, то сразу начинается: «массовая культура», «низкий уровень»? Почему вы нас, молодых, все время унижаете? Кто вам дал право?.. (Садится со слезами на глазах.)

ХУДОЖНИК (ошеломленно). Да кто вас унижает, помилуйте! Разве мы говорим, что все, созданное молодежью, плохо? Да боже

сохрани! Я тут недавно в Ленинграде попал на выставку «митьков»: здорово! Мне и как зрителю, и как художнику было страшно интересно. И не только мне, но и моим друзьям-сверстникам. А что касается низкопробного или, если хотите, массового искусства, так оно, по большей части, создается людьми достаточно зрелого возраста.

БАС-ГИТАРА. Что вы всё массовое да массовое — тоже мне, ругательство нашли! Да и что это вообще такое — массовая культура?

ОЧКАРИК. А в самом деле — что?

Хобби

Понятное дело, что в школе всему не научат. А ведь в жизни столько интересного! И вот, чтобы компенсировать малое разнообразие школьной или рабочей жизни, больше знать и уметь, люди придумывают себе хобби или просто увлечения. И опять же понятно, что у молодых людей, готовящихся к будущей взрослой жизни, должно быть самое большое разнообразие увлечений. Ведь чем больше перепробуешь разных дел, тем больше шанс, что изберешь для будущей жизни не случайное дело, а нечто действительно тебе близкое. Опять же можно привести примеры самых необычных молодежных увлечений (парашютный спорт, шефство над детскими яслями или домом для престарелых, коллекционирование и восстановление старых книг, участие в археологических раскопках) и неформальных движений (экологические общества, общества по восстановлению памятников зодчества, общества милосердия и т.д.).

Но оставим это для рекламы. А что мы имеем на самом деле? Выяснить это нетрудно, стоит только заглянуть в анкету и посмотреть, что интересует старшеклассников вне школы.

Оказывается, большинство интересуют кино, музыка, танцы. Только не подумайте, что я хочу сказать, будто это «недостойные современного молодого человека» увлечения. Просто мне кажется, что, во-первых, уж очень они одинаковы у большинства молодежи. Получается, что либо и молодежь вся одинаковая (что, по-моему, очень сомнительно), либо не умеем мы найти настоящие, «свои» увлечения, вот и делаем «как все». Либо, опять же, ответы не слишком искренни и даются, исходя из соображения, что, мол, чего от нас ожидают, то пусть и получают! Во-вторых, эти занятия могут позволить убить время. Но так ли много у современного молодого человека лишнего времени, чтобы его убивать? Опять придираются: мол, что же нам, и отдохнуть нельзя? Можно и нужно. Но если все свободное время только отдыхать, то понятно, почему так непросто решить, чем заняться после окончания школы, что по-настоящему привлекает во взрослой жизни, какая профессия подходит, а какая просто невозможна.

Психолог




Фото А. Астафьева

Занавес

В мире существует более 50 тысяч профессий.
Как найти среди них свою?



фесс...



Сколько из них мы себе
более или менее
полно представляем?
На что ориентироваться?

На вопрос: «КЕМ ТЫ ХОЧЕШЬ СТАТЬ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ШКОЛЫ?» — часто слышишь ставшие в последнее время почти стандартными ответы: «НЕ ЗНАЮ» или более откровенно — «НИКЕМ НЕ ХОЧУ БЫТЬ». Вот таков итог пятнадцати- или семнадцатилетнего поиска, как красиво говорят взрослые, **ЖИЗНЕННОГО ПУТИ!**

Причин такой ситуации много, и надо в них разобраться. Хотя бы для того, чтобы не испытывать страха или полной растерянности перед этим вопросом. Ведь понятно, что решение его можно, конечно, оттягивать, но уйти от него совсем все равно невозможно.

Хотя я и говорю, что конкретных причин много, мне все-таки кажется, что в основе

большинства из них лежит незнание. В первую очередь, незнание... самого себя. Нет, я не сомневаюсь в том, что любой молодой человек почти про любую профессию с ходу скажет: нравится — не нравится. Если бы этого было достаточно!.. Боюсь, что это не так. Чтобы выбирать свое дело не «методом тыка», а разумно, нужно сначала немножко разобраться в своих собственных, говоря психологическим языком, установках, то есть честно и откровенно сказать самому себе: **«МНЕ НУЖНА ТАКАЯ ПРОФЕССИЯ, ЧТОБЫ...»**

Когда я провожу интервью с выпускниками и задаю этот вопрос, пауза наступает такая, что можно спокойно выключать магнитофон. Я, конечно, скажу, что бывает потом, но сделайте здесь паузу и вы сами.

Попробуйте произнести вслух свои аргументы в пользу выбранной профессии или записать их. А потом посмотрите на них как бы со стороны, как будто вас убеждает кто-то другой. Отнеситесь к тексту критически. Действительно ли выбор обоснован? Видны ли в нем знание профессии, оценка своих в ней возможностей, перспектив? Попробуйте покритиковать текст, может быть, даже переубедить «собеседника». И не поддавайтесь эмоциям — при решении таких серьезных вопросов они бывают самым неподходящим помощником. Если вы проиграете эту игру серьезно, я думаю, она может продвинуть вас в решении вопроса о профессиональном выборе. Только не вздумайте заглядывать дальше в текст — правильный выбор для каждого свой. И результат его, кроме вас самих, никто знать не может. Даже я!

Если вы ответили на этот вопрос, давайте вместе посмотрим ответы ваших ровесников. «Работать поближе к дому. Заниматься все равно чем, лишь бы оставалось побольше времени на любимые дела».

Наверно, понятно, из чего исходит эта девушка в своем ответе: работа и любимое дело — вещи абсолютно разные. Работа не может быть любимым делом. Поэтому главное, чтобы она не мешала.

**Так выбор профессии
подменяется выбором
места работы. Можно так жить?
Можно. Интересно?
Решайте сами.**

«Сейчас стало наконец возможно объективно разобраться в собственной истории. Это меня всерьез интересует. Поэтому я буду поступать на исторический факультет педагогического института».

Что можно сказать о таком выборе? Он, наверняка, разочарует молодого человека.

Почему я в этом так уверена? Посудите сами. Профессия, которую он получит в пединституте, — вовсе не «историк», а «педагог». И хотя учителю истории, конечно, не помешает быть хорошим специалистом по истории СССР, все-таки основное содержание его работы будет другое. Это умение учить и воспитывать школьников, наладить с ними контакт, заинтересовать их. Вам, как никому, хорошо известно, как трудно это сделать и как не у многих учителей это получается. Но интересует ли это нашего абитуриента? По крайней мере, из его ответа вовсе не следует, что его привлекает педагогическая работа.

**Такое смешение
профессии и специальности —
вещь нередкая,
и как она мешает сделать
правильный выбор!**

«Профессия должна обеспечивать возможность жить

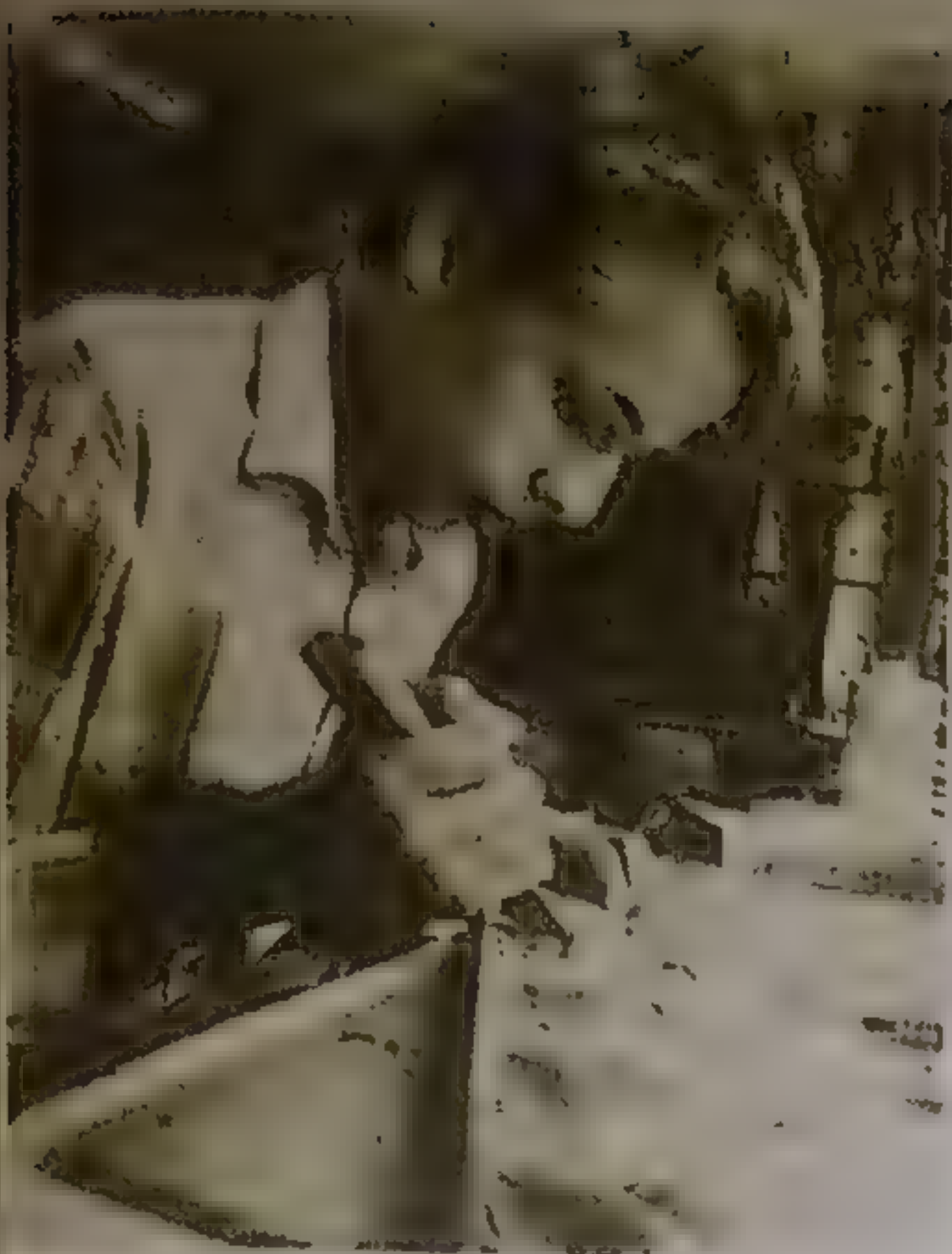


Фото Г. Черкасова



Фото А. Савкова

самостоятельно и нормально обеспечить будущую семью».

Законное желание? Безусловно. Помогает оно определиться в жизни? По-моему, нет. Во-первых, оно никак не определяет содержание будущей деятельности. Во-вторых, и это очень существенный момент, наш выпускник не учитывает того факта, который можно назвать «профессиональной перспективой». Сейчас объясню, что это такое. Есть профессии, в которых достаточно высокая, но фиксированная оплата практически не позволяет постепенно улучшать свое материальное положение. В других профессиях, наоборот, начальная оплата может быть совсем низкой, но по мере профессионального роста она может довольно сильно увеличиваться. Но и гарантий, что ты сможешь пройти через все ступеньки до самой верхней, никто не дает.

Есть повод для размышлений?

Так это же хорошо.

«Сейчас считается престижным среди молодежи быть врачом или научным работником. Что я, хуже других?!»

Типичный ответ. Не все отвечают так откровенно, как эта девушка, но понятие престижа играет весьма существенную роль в выборе профессии. Это значит, что в сознании человека имеется как бы определенная шкала предпочтений. Причем надо иметь в виду, что эта шкала не является абсолютной, она разная для разных республик, национальностей, сельской молодежи и городской, 15- и 25-летних и т.д. Шкала престижа имеет тенденцию изменяться со временем.

По данным социологов, за последние 20 лет произошло заметное снижение престижа профессий ученых: физика, химика, биолога, зато почти вдвое вырос престиж профессии продавца, повысилась привлекательность профессии шофера.

Конечно, выбирая профессию, мы не лезем в социологические справочники. Для себя мы оцениваем престиж по-другому. Дело в том, что почти у каждого человека есть круг людей, на которых он ориентируется, принимая реше-

ние или совершая какой-то поступок. Это может быть твоя семья, друзья, это могут быть и люди, с которыми сам ты прямо не общаешься, но мнение которых для тебя действительно важно. Бывает так, что даже сам себе не отдаешь отчета в том, что поступил именно так потому, что тебе кажется, что эти люди тебя бы одобрили. Психологи называют таких людей «референтной группой». Если случайно услышанной реплики молодой соседки, что «летчик — истинно мужская профессия», стало достаточно молодому человеку, чтобы выбрать дело жизни, то понятно, кто входит в его референтную группу. Интересно, что референтными могут оказаться и люди, которых знаешь по телевизионным передачам, герои фильмов и книг. Вот и выходит, что шкала престижа профессий складывается для каждого из его собственных наблюдений за взрослой жизнью, общения с родителями и друзьями, чтения, кино и т.д. Само по себе это неплохо. Не стоит только забывать, что

престиж складывается из общения с другими, а работать в выбранной профессии предстоит тебе самому.



Фото Г. Черкасова

«Я себе профессию уже выбрала. Буду балериной. Балетной школы у нас в поселке нет, но я написала письмо в город, жду ответа, когда приехать поступать. Почему балет? Ну, во-первых, это очень красиво, такие костюмы, цветы, зрители, музыка. Все вместе — сказка!.. Во-вторых, мне это дело подходит — я люблю танцевать, у меня есть слух, я гибкая, ноги длинные. Так что это моя профессия».

Не будем обсуждать вопросы о том, что балет — это творчество и балет — это каторжный труд, а не только цветы и зрители. Я бы хотела обратить внимание на другое. Есть профессии, которые не сильно влияют на остальные стороны жизни — семью, увлечения, отдых и т.д. И есть профессии, которые определяют всю жизнь, вплоть до диеты. Занятие балетом относится к этой последней группе. Артист балета, как и любой другой артист, ездит на гастроли, то есть часто оставляет дом — всякому ли мужу это понравится? Артист занят в спектакле вечерами, а значит, семью видит только за завтраком.



2000 А. А. А. А. А. А.



Фото Н. Н. Н. Н. Н.

«Для
получ
зит. В
я и не
смеш
инос
языка
За ни
языка
это п
а чув
в дру
мечта

К
для в
спос
проф
маю,
Глав
и по
возм
дела
То
а зао
сти п
Толь
что
были

Всех ли это устраивает? Балерина должна очень строго регламентировать свое питание. У всякой ли девушки хватит на это силы воли? Далеко не каждая балерина может себе позволить иметь ребенка — ведь это скажется на фигуре и может испортить карьеру. Перечислять можно еще долго. Я не хочу напугать эту девушку или отговорить ее. Но мне кажется, что

**выбрать профессию,
не подумав о тех ограничениях,
которые она
накладывает на стиль твоей жизни
и жизни твоей будущей семьи,—
значит увеличить возможность
ошибки, разочарования,
семейных конфликтов,
неудовлетворенности жизнью.**

«Для меня до сих пор остается загадкой, как все-таки получается, что машина ездит, а холодильник морозит. Видимо, техника мне абсолютно недоступна. Зато я и не понимаю, как можно неграмотно писать. Мне смешно, что многие зубрят правила грамматики, иностранные слова и совершенно не чувствуют языка. А ведь язык — это не просто слова и правила. За ним культура, история целых народов. В разных языках разная логика. Поэтому самое интересное — это перевод. Здесь важно не просто знать слова, а чувствовать, как логику одного языка выразить в другом. Я надеюсь, что я это смогу. Поэтому моя мечта — стать переводчиком».

Чем интересен этот выбор? Я думаю, главное в нем то, что человек отталкивается от оценки своих возможностей и способностей. Другой вопрос — насколько точно они оцениваются. Понять свои сильные и слабые стороны непросто, особенно в молодости. Но сделать это нужно, иначе выбранная профессия может оказаться либо слишком трудной, практически недоступной, либо такой простой, что вскоре будет вызывать только скуку.

Принимая во внимание и возможность найти работу по выбранной специальности, и возможность овладеть профессией в ПТУ или вузе, учитывая и материальную сторону дела, все-таки в первую очередь надо

**познать себя,
понять, на что способен,
что интересно,
что лучше получается,
к чему лежит душа.**

Как это сделать? Боюсь, что точного, подходящего для всех ответа дать не сможет никто. Хотя кое-какие способы предложить можно. Существуют тесты на профессиональную пригодность, опросники. Но я думаю, не это главное.

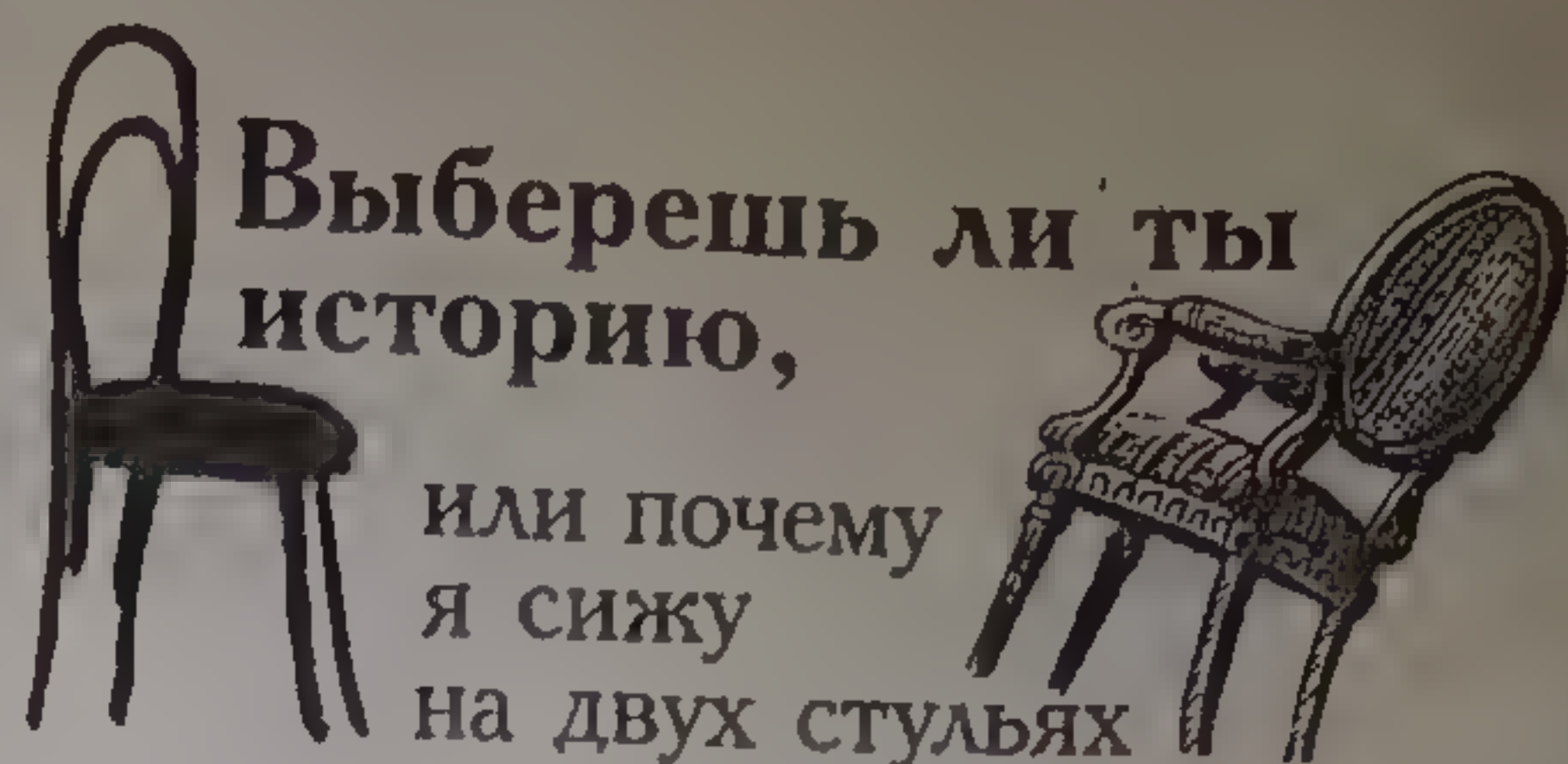
**Главное — научиться наблюдать за собой
и побольше пробовать свои
возможности в самых разных
делах и увлечениях.**

Тогда и дело узнаешь не в теории, а реально, а заодно сможешь оценить, насколько твои способности позволяют тебе с ним справиться.

**Только не забывай,
что и сами способности можно развить,
были бы интерес и желание.**

Психолог

Евгений Наумов



Не спеши иронически улыбаться, прочтя заголовок. Во-первых, там все-таки стоит предлог «на», а не «между». Во-вторых, расхожее выражение на сей раз употреблено буквально: я и несколько моих коллег — преподавателей Московского историко-архивного института (МГИАИ) вот уже третий учебный год работаем на общественных началах в подшефных школах. Помню повергшую меня в легкий столбняк реплику одного завкафедрой: «Зачем это нужно? Вы что — энтузиаст?! Занимайтесь своим делом!» И действительно — зачем? Давай подумаем вместе.

Если я спрошу тебя, что такое источник, фонд, архив, какие существуют вспомогательные исторические дисциплины и где именно хранится рукопись «Мастера и Маргариты», — ты можешь и не ответить. Это, впрочем, неудивительно: современная школа не занимается профориентацией на специальности архивиста, музееведа, документоведа, профильные для МГИАИ. Но что гораздо хуже — она нередко вообще не помогает сделать осознанный и ответственный выбор профессии в гуманитарной сфере. Ежегодно поэтому заметную часть многочисленных наших абитуриентов (знаю из собственного опыта работы) составляют случайные люди.

Они могут неплохо ориентироваться в школьном курсе истории, но не иметь никакого представления о «большой» исторической науке, нелюбимым пасынком которой этот курс до сих пор является. Они, как правило, помнят множество дат и фактов, не задаваясь вопросом, насколько надежны эти даты и факты, ибо ни разу в жизни не брали в руки подлинного исторического документа, с которым каждодневно и кропотливо работает историк.

Они могут любить исторические романы, убеждая себя, что любят историю, — и, во всяком случае, любят ее «вообще» (как что-то противоположное математике и физике, так сказать, «противоестественное»), не стесняясь путать архивистов с археологами и совершенно не задумываясь над тем, где и кем станут работать после окончания вуза. Вот так: любят, не зная, и выбирают, не пробуя...

Но не вина их, а беда, что не удалось осознать банальные, в общем-то, истины: выбирая профессию — выбираешь будущее, свою судьбу, а шутить с судьбой вряд ли стоит. Выбор одной неизвестной из нескольких — иллюзия выбора, самообман.

Таков «отрицательный» опыт, побудивший меня и моих коллег прийти в школу, «сесть на второй стул». За прошедшие два учебных года обозначились и контуры «положительной»

концепции перестройки преподавания истории в школе, которые хотелось бы с тобой обсудить.

Как нам кажется, самое главное — это пробудить и поддержать твой интерес к познанию прошлого; в любом деле не бывает прочного успеха без увлечения, а увлечения — без глубокого и устойчивого интереса. Значит, нужен новый, актуальный угол зрения (мы, например, ввели изучение истории быта и природной среды, исторической психологии и демографии, религиозно-философских доктрин древности и современной буржуазной политологии);

«очеловеченность» фактов и событий (постарались вернуть на уроки «живых» деятелей прошлого, которые, как известно, не только «боролись», но и размышляли, страдали, любили); изучение прошлого по первоисточникам (так появились семинары по мемуарам, частной переписке, официальным документам); ощущение истории как «учительницы жизни» (отсюда — «суды истории», обсуждение исторической прозы и публицистики), осознание ее места в нашей жизни (мы всячески поощряем «хобби» наших старшеклассников — от рисования и кулинарии до современных танцев и подводного плавания).

Не менее важно помочь тебе практически обрести «профессию в себе и себя в профессии». Для этого наши подшефные ведут самостоятельную исследовательскую работу по интересующей теме под руководством преподавателя института, которой предшествует «информационный ликбез» (обучение различным видам чтения, реферированию, пользованию справочниками, рациональной организации труда, релаксации и т. п.). Выполняя такое исследование, непосредственно знакомишься с тем, как работает историк (и, следовательно, что может ожидать тебя в будущем), а кроме того, учишься учиться, расширяешь кругозор, оттачиваешь интеллект, обогащаешь внутренний мир опытом сомнения и непонимания.

Во время занятий и после них мы, конечно же, много общаемся друг с другом. В какой-то момент открываешь для себя старую аксиому: обучение — улица с двусторонним движением; учатся и учителя, и ученики.

«Никогда не забывай, — время от времени говорю я себе, — что ученик тоже человек и никто не вправе запретить ему говорить то, что он думает (а тем более думать!), или модно одеваться.

Размышление — мать понимания и запоминания. Проблема важнее решения. Умение вопрошать ценнее умения отвечать. Только глупец хочет казаться всегда правым. Непохожее в нас, и прежде всего инакомыслие, — наше общее богатство. А мои уроки истории, мое видение мира — лишь версия, не претендующая на монополию истины».

Вот что привело меня и моих коллег в школу. Сидеть на двух стульях не очень удобно, но, уверен, в настоящее время просто необходимо. Если бы каждый вуз, НИИ, НПО имели хотя бы по одной подшефной школе! Сотворение будущего бывает очень нелегким, но не может быть неблагоприятным.

Виталий Безрогов

Мастер и его произведение

Искусное мастерство ценилось во все эпохи. Связь мастера с вещью — ведь это почти отцовские узы!

В современном производстве все более недостает Мастера, его одухотворяющей и облагораживающей духовной силы. Не так было в далекие времена. Давайте перенесемся, например, в VIII век, на далекий западный остров у берегов Европы.

В подножия холма прилепилось несколько небольших домниц для выплавки металла, куда или везли руду с соседних гор, или добывали из многочисленных в Ирландии болот. Недалеко от домниц на пологом склоне холма построена мастерская. Умело подобранные камни, сложенные без раствора, образовали круглое купольное сооружение, похожее издали на пчелиные соты или осиное гнездо. Здесь было царство кузнеца Кулана. Он делал много удивительных вещей, которые разносили славу его по всему Изумрудному Миру, как называли тогда свою страну ее обитатели. Кулан работал и с железом, и с бронзой, и с серебром и золотом. И вот в один из летних дней уставший мастер сидел у двери и смотрел на дорогу, уходящую вниз и огибающую склон холма. Из-за него должен был показаться вестник короля — ведь сегодня истек срок изготовления броши, которая скоро скрепит на плече плащ королевского сына. Посеребренная бронза с накладными золотыми пластинами, сквозь тончайший прорезанный рисунок на которых просвечивал нижний слой серебра; изящная булавка, проходящая сквозь брошь и прикрепленная к ней шнурком из тончайшей плетеной золотой и серебряной проволоки — изделие приковывало к себе взгляд мастера, погрузившегося в воспоминания.

— Привет тебе, о Кулан, и мир дому твоему, да будут небеса над ним тверды, — услышал он над собой. Спрыгнувший с коня всадник снимал перекинутые через седло мешки.

— Вот плата за работу. Готово ли?

— Да, все готово — вот, полюбуйся, но не трогай, ведь я еще не произнес благословения, — отозвался Кулан.

— Чего не произнес?

— А ты разве не помнишь, что, по древним обычаям, сделавший вещь должен благословить ее на долгую и добрую судьбу в руках других людей? Ведь мастер связан с делом рук своих, где бы ни оказалось оно. Иначе и ее новому хозяину удачи не будет.

Кулан выпрямился, простер руки над брошью и произнес формулу благословения, отдавая ее тем самым в людской мир, как родитель пускает свое подросшее дитя по волнам бурного житейского моря. Пусть носящему эту вещь сопутствует удача и да будут они достойны друг друга! Да будет каждый Мастер достоин своей работы!

Хорошо, если
жизненная дорога
твёрдо определена
уже со школьной скамьи.

А если есть сомнения? Бо-
ишься ошибиться. С кем лучше посоветоваться по
этому важному вопросу? Ведь от него зависит будущее.

Хорошим компасом для вас смогут стать
ЦЕНТРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ.

Практически они созданы во всех столицах со-
юзных республик и, конечно, в Москве, на
Главной выставке страны.

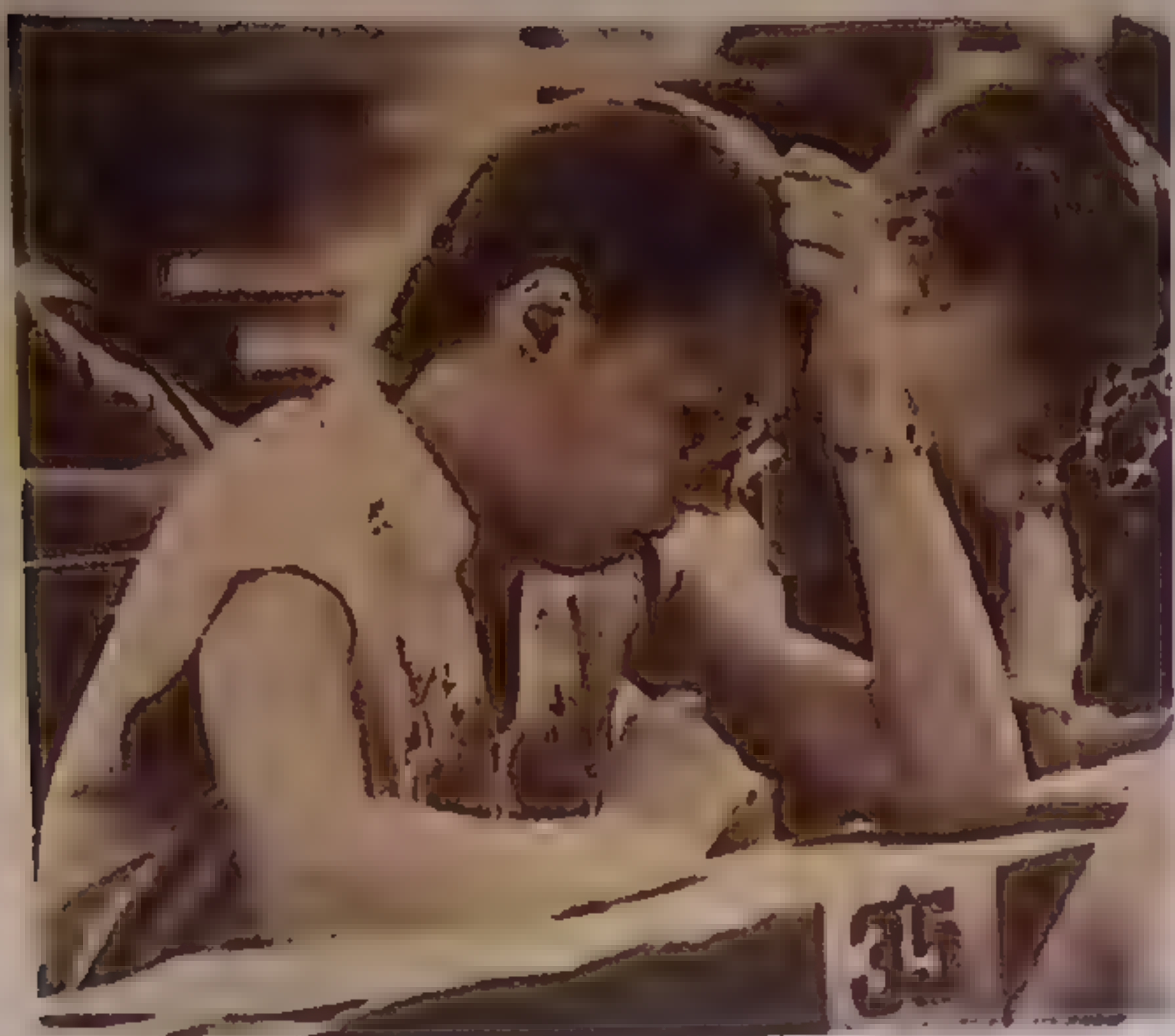
Итак,
вы приходите на ВДНХ СССР,
в павильон „Профтехобразование“
здесь на компьютерах можно
проверить свои способности,
пройти тестирование,
выбрать профессию, подходящую
по всем параметрам.
И, наконец, получить ценную консультацию
специалистов по различным отраслям —
от психолога до инженера.

К е м
б ы т ь ?

Напоминаем адрес:

129223, Москва,
проспект Мира,
ВДНХ СССР.

Календарь
школьника



Александр Черных

„Перед нами все двери ...“

(Еще раз о профессии)

Много лет мы слышим слова известной песни: «Молодым везде у нас дорога...» Тогда откуда же столько неудачных судеб? Почему всю жизнь работает управдом инженер-химик, а в его доме живет химик-лаборант, мечтающий шить платья и костюмы? И почему фальшивит скрипка во второй части концерта си бемоль мажор?

Совершенно ясно, что далеко не любая профессия доступна каждому. От чего зависит, чего мы можем достичь, а что навсегда останется мечтой? Как лучше сделать выбор?

В наше время это во многом зависит прежде всего **ОТ УРОВНЯ ИНФОРМАЦИИ**, которую мы получаем. Ведь именно благодаря знаниям о профессии возникает по отношению к ней заинтересованность.

Но необходимо получать максимально полную и не одностороннюю информацию, и лучше всего — без оценок, потому что их-то как раз и надо сделать самостоятельно. Если же у тебя есть свой особый интерес в жизни, не профессиональный, следовательно, нужна информация о том, насколько ему, этому интересу, есть место в профессии, которую ты выбираешь, будь он материального или какого-то иного свойства — любовь к путешествиям, желание помочь людям или животным, охота зарабатывать побольше денег, изобрести искусственную воду или биологическую бомбу.

При этом вряд ли стоит подчинять свое мнение близким для тебя примерам: дядя Боря «там» работает, дядя Боря — хороший человек, следовательно, все, кто «там» работает, — хорошие люди, и я буду таким, если буду «там» работать. Это явная логическая ошибка, которая возможна даже на уровне заработка — там, где дядя Боря имеет сказочные доходы, другой заработает на два стакана без сиропа.

Итак, удостоверившись на основании информации, а не чужих мнений, что вы-

бранная профессия отвечает вашим интересам, необходимо получить информацию о том, какие знания и навыки в ней необходимы, соответствует ли средняя заработная плата в этой области деятельности вашим социальным запросам (и если нет — то, увы, решать опять только вам!).

Но и это еще не все: вы должны узнать, каким способом можно постичь **ТАИНЫ ПРОФЕССИИ**. Немало таких специальностей, где обучение и передача знаний происходят в древнейших формах: скрипичным мастером или гитарным, психотерапевтом, экстрасенсом или мастером-ювелиром можно стать, не просто узнав **ЧТО**, но и поняв **КАК** надо делать. Только переняв опыт своего предшественника.

Но точно так же нужно получить информацию и в отношении тех профессий, которыми обучаются на курсах, в техникумах и институтах. Ведь сроки обучения, затрату на него сил и средств необходимо сопоставить с вашими планами и возможностями.

Имеет смысл сказать еще об одном условии, определяющем наши потенции. Это — **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА**. Одно общество может позволить себе иметь много музыкантов и художников, оплачивая их труд, а другое пока больше нуждается

Чужие указания —
не более как совещательный голос.

Н. А. Рубакин

Фото В. Клетнева





Фото А. Бурьбо

в инженерах-электронщиках, и для переводчиков с древних языков у него средств нет. В одном обществе генетики нарасхват, а в другом они все, как один, будут безработными, потому что там даже не слышали, что это за генетика, а позарез нужны охотники и рыболовы. И так далее... Это соотношение — общественная потребность и твоя профессия — нужно представлять очень отчетливо, чтобы не пополнять потом за свой счет когорту выбитых из жизни людей.

Можно преуспеть в жизни, предугадав, какая профессия или специальность, еще не нужная сегодня, завтра будет острой необходимостью. В соответствии с этим строится подготовка и обучение.

При выборе профессии есть еще один фактор, умолчать о котором было бы нечестно: назовем его условно — **СТАРТОВЫЕ СОЦИАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ**. Понятно, о чем идет речь, не так ли? Уровень жизни, положение и отношение к вам родителей, воспитание и обучение в детстве — все это оказывает влияние на спектр ваших возможностей выбора профессии и места в обществе. Человеческое общество всю свою историю ведет борьбу за предоставление всем равных возможностей, но человеку было легче научиться летать, чем приблизиться к этому. С детства говорящему на двух языках будет легче выучить и третий, а его соседу по парте придется приложить вдвое больше сил, чтобы догнать его.

И, наконец, еще одно условие. Оно оставлено напоследок в силу очевидности для любого — это ваши **ПРИРОДНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ТАЛАНТЫ**. Профессий, для которых нужны особые дарования, гораздо больше, чем приходит сразу на ум. Любой, вдумавшись, сделает этот список огромным, если, конечно, будет думать об этих сферах с уважением. В одних можно частично компенсировать недостаток природных данных за счет обучения, в других это не-

Знать хорошее важнее,
чем знать многое.

Ж.-Ж. Руссо

Фото Г. Черкасова



возможно. Но, видимо, почти для всех видов деятельности нужен дар, тем более если делать не так, как все, а лучше. Только для рабского труда никаких, наверное, талантов не нужно.

Может ли приготовить вкусный борщ

Три вещи делают нацию
великой и благоденствующей:
плодоносная почва,
деятельная промышленность
и легкость передвижения людей
и товаров.

Ф. Бэкон

повар, которому вкус еды безразличен? Может ли стать цветоводом-селекционером дальтоник? Может ли быть учителем или воспитателем человек, склонный к истерии? И тот, и другой, и третий — могут, и бывают, но будет плохо и им, и окружающим.

Но во всяком случае аксиома, что даже небольшие способности, развиваемые и тренируемые, принесут больше плодов, чем зарытый в землю или находящийся в почетном небрежении большой талант.

Как узнать — способен ли ты на что-нибудь? Первый признак способностей, который подмечают еще у маленьких детей, — возможность заниматься какой-либо деятельностью в течение долгого времени без усталости и с удовольствием. «Правда, чисто потребительские «виды деятельности» — поесть, выпить, побалдеть — не в счет. А потому — пробуйте, ибо, как говорили древние мудрецы, «ДОРОГА В ТЫСЯЧУ ЛИ НАЧИНАЕТСЯ С ОДНОГО ШАГА».

В педагогический институт я поступил оттого, что испугался поступать на журфак МГУ. Хоть и был у меня почти серебряный аттестат, но все-таки прибыл я в столицу из глубокой глубинки — из города Ташауз Туркменской ССР — и состязаться с москвичами и ленинградцами в бойкости пера не решился. Хотя и считал себя начинающим писателем, имея с десяток плохих стихотворений.

В педагогический тогда ребят брали охотно, и, хотя я и перепутал водопад Ниагару с Викторией, экзаменатор сделал вид, что Ниагара в Африке тоже имеется, и поставил мне пять. И я поступил в институт, нагло полагая, что уж как-нибудь, в процессе обучения, стану если не писателем, то журналистом, либо редактором, либо ученым-литературоведом — только не учителем. Подобно Печорину, я чувствовал в себе силы необъятные, заслуживающие, разумеется, лучшего применения сравнительно с убогой карьерой школьного наставника.

Думать так было все-таки не совсем честно: все-таки именно этот институт закончила моя мама, именно она научила меня размышлять над прочитанным, многие мои одноклассники и по сей час вспоминают с благодарностью ее уроки, живые и нестандартные, и наши азартные дискуссии на уроках, приучавшие нас шевелить извилинами, — вышло так, что она оказалась единственным словесником на наши два десятых класса, и таким образом у меня появилась возможность продолжать школьные дискуссии дома, и дело доходило до крупных столкновений, одно из которых — по поводу кинофильма «Глинка» — кончилось тем, что, хлопнув дверью, я ушел из дому. Отошел метров на сто, потом вернулся.

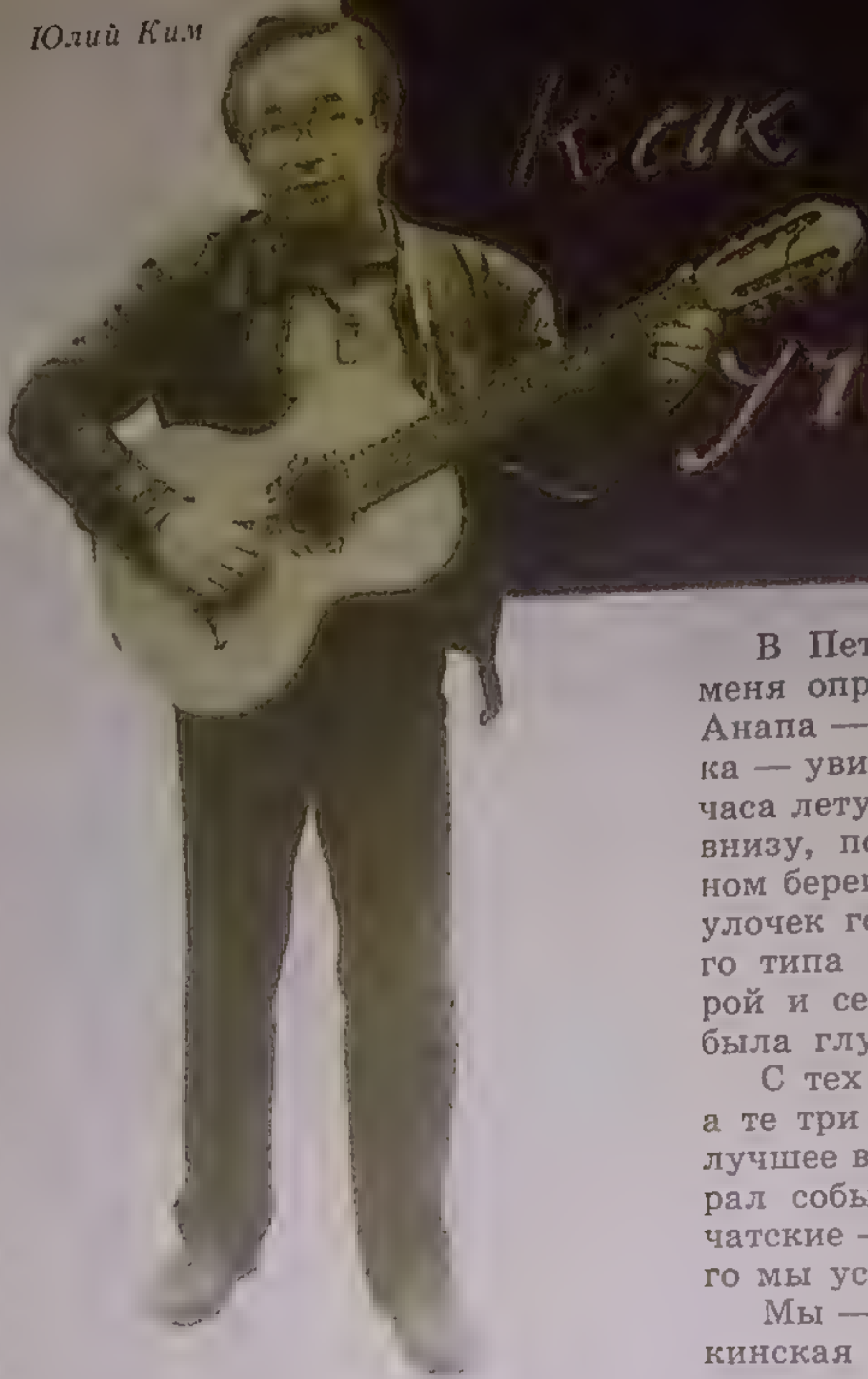
С другой стороны, как я теперь понимаю, именно разбуженная ею во мне способность достаточно бойко изъясняться на разные темы, как устно, так и письменно, и даже неплохо рифмовать, пользуясь классическими размерами, включая силлабический стих Тредиаковского, — эта способность внушила мне честолобивые надежды. С которыми я и явился в столицу.

В институте я занимался в литкружке, сочинял стихи, а затем и песни, ходил на семинар по античному искусству, учил латынь и пытался читать Вергилия, печатался в местной прессе, как стенной, так и многотиражной, выступал время от времени на сцене, в наших капустниках и самодеятельных концертах, пытался даже заняться художественной фотографией с туманной мыслью о ВГИКе — пока, наконец, в один прекрасный день не очутился за порогом института с дипломом учителя и трехлетним контрактом. Не удалось мне уклониться от педагогической стези.

— Ну что ж, — вздохнул я. — Графа Монте-Кристо из меня не вышло. Преподавать так преподавать.

И, согласно контракту, подался на Камчатку.

Юлий Ким



Как я стал учителем

В Петропавловске, в облоно, меня определили в Анапку. Где Анапа — я знал, а где Анапка — увидел только через три часа лету на самолете ЛИ-2: там, внизу, под крылом, на пустынном берегу толпилась вдоль двух улочек горсть домишек барачного типа между пятнистой тундрой и серым океаном. Да-а, это была глухомань так глухомань!

С тех пор много лет прошло, а те три года вспоминаются как лучшее время. Недавно я перебирал события и дела наши камчатские — и удивился: как много мы успели!

Мы — это учительская и анапкинская вообще молодежь (и не молодежь), включая учащихся как дневной, так и вечерней школы. Мы чем могли разнообразили наши дни и труды, чему способствовало и начальство местное, но главное — наше школьное, в лице директора Натальи Иосифовны Лахониной, не только поощрявшей, но и активно участвовавшей.

В поселке нашем, при рыбокомбинате, всего числилось тысячи две народу, считая грудных, и поселок наш отрезало на полгода от всех путей, кроме редких мелких самолетов, и никаких тебе телевизоров, магнитофонов, дисковидеотек, а только танцы в клубе да спирт в магазине, и частые непогоды и пурги — есть от чего человеку заскучать и погибнуть.

Но мы ничуть не гибли.

У нас была маленькая пианинка, в пять октав, когда надо, мы перевозили ее из школы в клуб на детских санках, вдвоем. Вокруг нее образовалось несколько ансамблей: женский вокальный, мужской «Рыба-кит», а также младшеклассный — «Китенок». Исполнялись как популярные, так и собственного сочинения песни, иной раз и на три голоса. Ставились и разного рода песенные программы, например: «Осенняя путина». Или «Мы за мир». В последней изображалось, как разные — американские, французские, русские — парни всей земли, проходящие солдатскую службу, после некоторого разговора, вполне миролюбивого и смешного, отправлялись выкидывать свои громадные черные деревянные автоматы на свалку, распевая при этом: американцы — «Нашел я чудо-кабачок», французы — «Маржолена, любовь моя», русские — «Солдатушки, бравы ребятушки».

Мы устраивали костюмированные балы.

Мы, конечно, ходили в походы, летом, по тундре.

и однажды потеряли физика Володю и три дня искали его, пока он сам не нашелся. Вот где было ружейной пальбы: сначала для поиска, затем для салюта.

Мы затеяли теплицу из стеклянных консервных банок вместо кирпичей — стащив идею у райцентра, где теплицу делали из винных бутылок, и она у них называлась «распивочная», в отличие от нашей «закусочной». Помню, в теплице имелся лоток с зеленой порослью, под надписью «Пшено».

Мы устраивали выставки всяких веселых поделок. Мои девятиклассники представили макет будущей шикарной школы, двухэтажной, со спортивным залом и стадионом (у нас-то был всего-навсего беленый барак) — и оказалось, и впрямь предсказали будущую, лет через шесть построенную школу, в два этажа и с залом.

У нас была постоянно обновлявшаяся «Малая Третьяковка», т. е. длинный стенд с цветными репродукциями знаменитых и незнаменитых картин, и мы пытались в них разбираться.

И может быть, самое интересное во всем этом разнообразии занятий было открытие характеров и талантов. Вот где я навсегда понял: троечников нет. Во всяком человеке есть свой талант, лишь бы ключ подобрать. Это очень хорошо понимала Наталья Иосифовна. Может быть, потому, что она математик, а это среди директоров школ редкость: обычно они историки и обществоведы.

Она, я бы сказал, с наслаждением выискивала и вытаскивала на свет божий математическую способность в самой, казалось бы, запущенной натуре. «Сегодня Афонин знает какую задачу решил? Ого! И с каким блеском!» Этот ее азарт был очень заразителен. Я тоже старался в этом направлении, и у меня также имелись достижения, особенно в вечерней школе. Там основной враг — пунктуация, знаки препинания в сочинениях, все эти запятые, тире, двоеточия. Я разработал практическую грамматику, суть которой сводилась к тому, чтобы излагать свои глубокие мысли в коротких предложениях, на две-три строки, с одним-двумя придаточными. Выучить штук 20 наиболее употребительных вводных слов и выражений и разобраться в технике обособления деепричастных оборотов особого труда не составляло. Труднее давались причастные — но и их, при непродолжительном тренаже, ученики выучивались распознавать. Этого вполне хватало для изложения своих рассуждений на трех-четырех тетрадных страницах, тем более взрослый народ обычно скуп на слова. А ведь задача-то была еще и выискивать-вытаскивать не учебничные клише, а собственные идеи насчет там, скажем, Пьера Безухова или фаталистического взгляда Льва Толстого на историю. К этой самостоятельности размышлений я призывал всю свою девятилетнюю школьную жизнь и нередко находил отклик.

Но, конечно, встречались и неподдающиеся. Например, Юра. Он был чудовищно безграмотен, и сколько я с ним ни бился, этот гигантский сибиряк упорно писал «не» вместо «ни», и наоборот. Сочинение на аттестат зрелости написал он на кол с минусом, и пришлось мне искать ручку с похожими чернилами и подделывать его правописание, с тем чтобы вывести необходимый для этого электрика трояк. Юра, конечно, понимал, на какое преступление он меня толкал своей неграмотностью, и удрученно разводил руками.

Скоро после этого стал он нашим комсомольским

секретарем, и теперь он был моим начальством. Пришел он как-то в школу по общественным делам, а у нас только повесили развеселую газету «Школьная жизнь», причем для юмора «жизнь» была нарисована через «ы» — перечеркнутое, и сверху «и». Юра входит в учительскую и говорит мне: — Что же это у тебя — ученики стенгазету с ошибками выпускают! Непорядок!

Но тут же вспоминается мне и другой Юра, Ащеулов. У него тоже были крупные нелады с орфографией. Зато по части рыбалки и охоты был он полный спец, и в наших походах незаменимый человек. Когда потерялся наш романтический физик, мы с Юрой долго ходили по сопочным распадкам, время от времени стреляя в воздух в надежде, что Володя услышит. Уже было довольно темно, когда я остановился передохнуть и, вытянув из кармана «беломорину», с наслаждением затянулся. И тут же я не то чтобы заметил — я всеми фибрами, сколько их у меня есть, ощутил, восчувствовал, как этот семиклассник, мой спутник по бесплодным розыскам, хочет закурить. Это был настоящий голод матерого курильщика, у которого к тому же еще и не было курева. Разумеется, я протянул ему папиросу.

И, пробормотав «спасибо», Юра Ащеулов в наступивших сумерках, когда вокруг минимум на три километра не было ни души, — отошел от меня в кусты и только там закурил в кулак. Это был деликатный человек.

В Москву я привез с собой немало камчатских начинаний. Особенно вспоминаются мне литературные чтения. Это в школе для физико-математических вундеркиндов, при МГУ. Мне туда было ехать от дома полтора часа: тремя метро и автобусом, из Вешняков в Давыдково. Я приезжал часам к семи, поднимался в актовый зал. Там на столе уже стояла зеленая лампа, высвечивая уютный кружок и утопляя остальной зал в мягкий полумрак. Человек сто набиралось, не меньше. Я помещался в кружке, вынимал и раскладывал Бабеля, Ильфа с Петровым, Булгакова или еще кого, в том же роде. Рядом с лампой обязательно стояли три фаянсовые кружки, полные столового какао. И я открывал Бабеля, Олешу или Пастернака и начинал читать вслух.

Без малого девять лет я учительствовал, и с удовольствием. Точнее, с чувством увлекательного и значительного дела. Бесконечно творческого. Одновременно с этим шло у меня, и все лучше и больше, дело писательское, и настал момент прощания со школой. Всего их было у меня три, и до сих пор я встречаюсь с моими учениками, когда они празднуют свои годовщины. Что ж, по судьбе, по призванию вышло мне быть писателем. Не вышло бы — я бы учительствовал и по сей день. А предложили бы мне сейчас сказать что-нибудь нашей молодежи — не задумываясь, сказал бы:

— Сегодня как никогда нужно — и как никогда можно — работать в школе. Творчество, мысль, юмор, игра, честность, культура — все это завалено в школе чудовищной толщей пустых стереотипов, показухой и казенщиной. Сколько поколений отравлено этим, и теперь, когда все-таки начинается великое обновление страны, важнейшее дело — обновить школу, чтобы радость и чистота молодости вместе со свободой и смелостью мысли создали наконец первое поколение новой России. Идите в школу, ребята! Это захватывающе интересно и неслыханно необходимо — идите в школу!

Владимир Клименко

Кооперация и молодежь

В. И. Ленин говорил о необходимости «сделать наше население настолько «цивилизованным», чтобы оно поняло все выгоды от поголовного участия в кооперации и наладило это участие».

Но ломка стереотипов мышления — самый сложный и болезненный процесс. И чем старше человек, тем труднее ему перестраиваться.

Перспективы современного кооперативного движения его инициаторы справедливо связывают с молодежью. А нужна ли подрастающему поколению кооперация? Безусловно. Она позволяет самостоятельно решать материальные проблемы в условиях, когда зарплата молодых людей весьма долгое время остается на очень низком уровне и обрекает их на материальную зависимость от родителей.

С помощью кооперации ускоряется решение таких острых социальных проблем молодежи, как жилищная проблема, организация досуга и так далее.

Вовлечение молодых людей в кооперацию дает возможность решать и более общую, но очень важную задачу — воспитательную. Кооперация заставляет считать, проявлять предприимчивость, ответственность, расширять кругозор...

Идея использования кооперации в деле воспитания подрастающего поколения была широко распространена в 20-е годы. Ее пропагандистом, а также одним из организаторов школьной кооперации была Н. К. Крупская. В статье «О школьной кооперации», написанной в 1925 году, она доказывала необходимость и важность создания такого рода кооперативов. Надежда Константиновна подчеркивала, что школьные кружки-кооперативы несут с собой элементы учета и расчета, целесобразности, элемент взаимопомощи, сотрудничества. Особенно важным, по ее мнению, было то, чтобы на детей не оказывалось давление, чтобы они сами определяли цели своей деятельности, сами выполняли работу и определяли, куда и в каком порядке расходовать полученные деньги. Отвечая на опасения (высказываемые, кстати, и сегодня) относительно того, что участие детей в кооперации будет мешать учебному процессу, она писала: «Мне кажется, что это может быть лишь временно, в период особого увлечения работой кружка-кооператива. Но плюс для учебы несомненный получится. Возрастет, несомненно, интерес к счетоводству, к математике. Возрастет интерес к навыкам правильного письма, ясной, сжатой речи. Возрастет интерес к формам и организации труда, к общественным вопросам и т. д.»

В 1925 году в нашей стране насчитывалось уже около 1,5 тысячи школьных кооперативов. А в 1926 году состоялось первое совещание, обсуждавшее основные принципы, направления и перспективы их деятельности.

К сожалению, в 30-е годы школьная кооперация была ликвидирована, разделив судьбу многих других ее видов. И лишь сегодня, в условиях перестройки, вновь складываются благоприятные условия для ее возрождения.

В марте 1989 года в Москве была образована Ассоциация ученических кооперативов СССР.

Ее президентом избрана Виктория Валерьевна Бутенко, председатель кооператива „Отцы и дети“.

В настоящее время Ассоциация объединяет около двух тысяч ученических кооперативов различного профиля. Они изготавливают швейные изделия, сувениры, игрушки. Немало кооперативов занимается выполнением столярных и ремонтных работ, изготовлением и ремонтом радиоаппаратуры, составлением игр для компьютеров, изготовлением спортивно-оздоровительного оборудования, производством сельскохозяйственной продукции, торгово-посреднической деятельностью.

Учащиеся сами организуют производство, ведут учет сделанного и осуществляют контроль за качеством продукции, распределяют доходы по результатам труда каждого.

Это дисциплинирует и формирует у ребят уже в раннем возрасте чувство хозяина, экономическое мышление, предприимчивость и ответственность.

Кроме пополнения семейного бюджета, учащиеся значительные средства направляют на социально-культурные цели: организацию клубов и культурных центров, дискотек, комнат отдыха, экскурсий, походов... В ряде кооперативов при детских домах и интернатах создаются специальные фонды для выпускников, поступающих в вузы или техникумы. Чем больше юношей и девушек участвует в кооперации сегодня, тем прочнее будет социальная база кооперативного движения в будущем.

Именно поэтому I Учредительный съезд Союза объединенных кооперативов в сфере производства и услуг (Москва, 1989 г.) записал в своих решениях, что *ученическая кооперация решает важную задачу подготовки кадров для кооперативного движения страны.*

Адрес кооператива „Отцы и дети“: Московская область, г. Балашиха, пл. Славы, 1.

КАЛЕНДАРЬ

Какие профессии, кроме фермерской, можно получить в сельских ПТУ Калужской области?

Для закрепления полученной в ПТУ профессии фермера выпускникам профтехучилищ Калужской области решено отдать заброшенные деревни в аренду. Здесь ждут молодых энтузиастов.

Все, кто пожелает откликнуться на призыв калужан: „Деревни — фермерам“, обращайтесь по адресу:

248012, г. Калуга, улица Салтыкова-Щедрина, 21.

Управление народного образования Калужского облисполкома.

Для этого сельские училища заключили договор о сотрудничестве с ВАСХНИЛ, чтобы с помощью ученых совершенствовать подготовку учащихся. Научные сотрудники Калужского филиала сельскохозяйственной академии имени К. Тимирязева читают лекции, например, в сукриничском СПТУ-17 и тарусском СПТУ-34 по выращиванию картофеля. В профтехучилищах № 29, 33 и 34 Калужской области учащиеся проходят производственную практику на полях опытной станции Сельхозакадемии. Ученые-тимирязевцы помогают училищам элитными семенами зерновых культур. Совместно с лабораторией НИИ картофелеводства в СПТУ-29 ведется работа по районированию различных сортов и гибридов картофеля.

Школа плюс профтехучилище

Ставрополье — один из крупных зерновых регионов страны. Свыше двадцати профтехучилищ края готовят кадры для колхозов, совхозов и других предприятий. Из них тринадцать специализируются на выпуске механизаторских кадров. Спрос на сельскохозяйственных рабочих не снижается. Поэтому на базе сельских общеобразовательных средних школ стали создавать филиалы сельских профтехучилищ.

В Калиновской средней общеобразовательной школе по инициативе председателя колхоза „Комсомолец” А. И. Колесникова был создан филиал Благодарненского СПТУ-3. Выпускникам восьмых классов было предоставлено право выбора: 9-й класс средней школы или первый курс филиала СПТУ, и большинство выпускников предпочли филиал училища. И не удивительно: ребята хотят быстрее приобрести профессию, стать самостоятельными, зарабатывать. А учиться дальше никому не возбраняется. Напротив, в сельскохозяйственных институтах и техникумах предпочтение отдается тем абитуриентам, которые уже имеют стаж по избранной профессии.

Школы, при которых открылись подобные филиалы, колхозы оснастили всем необходимым набором сельскохозяйственной техники, маши-



Фирма „Престиж“

День Львова празднуют всегда в начале октября. Нарядные девушки, которых зовут не иначе как принцессами праздника, открывают шествие карнавальных колонн.

1700 принцесс! Вряд ли даже в старину во Львове можно было лицезреть такое количество красивых девушек, главное достоинство которых — умение искусно шить.

При СПТУ-32 была создана своя швейная фирма. Затем в нее влились швейники из СПТУ № 4, 22, 28, а также обувщики из СПТУ-31, все вместе составляющие фирму „Престиж“.

Юные швейники „Престижа“ ежегодно выпускают продукции на 250 тысяч рублей. Они шьют одежду не только для Львова, но и для многих городов Советского Союза. А недавно у „Престижа“ появились и зарубежные заказчики — из Польши и Италии.

Сейчас в „Престиже“ шьют верхнюю одежду, изготавливают головные уборы, различные украшения, аксессуары, а юные швейники получают кроме основной профессии смежные специальности и работают затем как в ателье, так и на производстве.

ПОМУ ОБРАЗ

В столице Азербайджана — Баку на Приморском бульваре разместился

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПРОФОРИЕНТАЦИИ.

В Центре профориентации даются подробные сведения о новых рабочих профессиях. Например, в среднем ПТУ-8 стали впервые готовить цветоводов-декораторов.

Республике нужны

операторы ЭВМ

и наладчики этих машин,

нефтяники и транспортники,

сельские механизаторы,

работники сферы бытового обслуживания.

Возрождаются народные промыслы, и теперь нужны

молодые мастера-умельцы,

а также реставраторы.

Среди любопытных экспонатов этого Центра — электронная картотека и переносной экзаменатор, созданная руками учащихся ПТУ-14 и 31.

ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ

Со словом „лицей“ невольно ассоциируется пушкинский Лицей, прославленные гимназии России. Теперь они возродятся в нашей стране для тех, кто хочет после восьмого класса средней школы получить не только знания, но и специальность. Пока такие лицеи в качестве эксперимента созданы в лучших московских профтехучилищах. Одно из них находится на улице Кировоградская, 11, у метро „Южная“.

Огромное, похожее на корабль здание видно издали. В его многоэтажных корпусах — учебные мастерские, классы, общежитие — все в одном комплексе, именуемом пока ПТУ-207. На базе этого профтехучилища и энергетического техникума и создан МОСКОВСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ. Его директор В. Темник пояснил, что обучение в техническом лицее будет строиться как бы поэтапно.

— За два года, — сказал Владимир Васильевич, — учащиеся получат среднее образование и рабочие специальности по обслуживанию технологического оборудования электрических станций, подстанций и энергетических сетей, по контрольно-измерительной аппаратуре и автоматике. Еще через полтора года воспитанники лицея станут техниками-энергетиками. А завершить образование они смогут в Московском энергетическом институте.

В техническом лицее по-новому организован учебный процесс. Его основу составляет обязательный курс, помимо которого учащиеся могут выбрать из двадцати пяти факультативных дисциплин еще дополнительные. Среди них — история энергетики, история религиозных учений и атеизма, научная фантастика, литературное творчество народов СССР, четыре иностранных языка, музыкальная подготовка и другие.

Всем выпускникам лицея будет гарантирована работа по специальности. За справками можно обращаться по телефону

315-42-65	315-42-65	315-42-65	315-42-65	315-42-65	315-42-65
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

ни город...
не мог бы в этом
сь со Львоном, где
большом профтех-
институте 1700

„Юность” — шаг к зрелости

Несколько черниговских профтехучилищ, готовящих швейников, решили повысить мастерство своих учащихся. И создали для этого межотраслевое учебно-производственное объединение „Юность”. Будущие портные, закройщики шьют здесь одежду для своих же сверстников и оказывают услуги населению. Фирма „Юность” очень заботится о своем престиже. Одежду шьют модную и стараются не допустить брака. С этой целью они заключили договор о сотрудничестве с городским объединением „Промтовары”, внося такой пункт: изделия, имеющие дефекты, возвращаются на доработку изготовителю. Правда, таких возвратов пока не было. Ребята стараются сделать вещи красивыми и высокого качества. Это — первые уверенные шаги к зрелости мастерства.

Школа... в ПТУ

Организация на базе средних профтехучилищ трудового обучения школьников взаимовыгодна. Это показал опыт ряда училищ Ленинграда. Например, к услугам восьмиклассников в СПТУ-33 токарная, фрезерная и слесарная учебно-производственные мастерские. Профессиональная подготовка восьмиклассников — десятиклассников по специальностям слесарь механосборочных работ, наладчик технологического оборудования, оператор станков с ЧПУ, сборщик полупроводниковых приборов проводится на школьном участке базового предприятия, то есть при СПТУ-33. Школы Выборгского района Ленинграда изготавливают в мастерских училищ и необходимую для себя продукцию. Труд школьников неплохо оплачивается.

СЛАДКАЯ ПРОФЕССИЯ

Помните знакомые строки стихотворения: „Мамы всякие нужны...”? А мамы-кондитеры? Эта „сладкая профессия” особенно привлекает девочек. Многие из них после окончания школы приходят учиться в московское СПТУ-127 или зеленоградское СПТУ-121.

Выпускники профтехучилища № 127, как правило, идут потом работать на крупную кондитерскую фабрику „Большевик” бисквитчиками-вафельщиками.

Те, кто придут учиться в это ПТУ после восьмого класса, через год получают профессию бисквитчика-вафельщика. Продолжив учебу, еще через год получают третий разряд и полное среднее образование. А еще через десять месяцев занятий учащиеся смогут работать кондитерами.

Еще одна ступенька — десятимесячный курс позволит им завершить программу техникума и получить специальность техника-технолога кондитерского производства.

И наконец, такой ступенчатый путь к профессии даст возможность самым способным без экзаменов поступить на вечернее или заочное отделение Московского технологического института пищевой промышленности (МТИПП).

Кто захочет более подробно ознакомиться с этой новой программой обучения, может позвонить в московское СПТУ-127 по телефонам:

141-55-23 и 141-55-39.

ГДЕ УЧАТ КРАСОТЕ

В столице нашей Родины — Москве — более двухсот профтехучилищ. Недавно к ним прибавилось еще одно — СПТУ-112. Его адрес.

Москва — Строгино, ул. Твардовского, 8.

Телефоны:

942-30-60,

942-30-61.

Училище готовит строителей: каменщиков и штукатуров, столяров и маляров.

А еще — реставраторов.

Эта профессия недавно включена в постоянный перечень специальностей, которые можно получить в ПТУ.

Нужны ли стране реставраторы?

Судите сами: только в РСФСР более 180 тысяч памятников истории и культуры.

В программу производственного обучения первокурсников включен курс „Основы реставрации”. Встречи с архитектурными памятниками Москвы и Подмосковья дополняют учебное расписание: ребята познакомятся с тем, как работали древние зодчие.

Началась биография и будущих реставраторов из ленинградского СПТУ-26, которое называется теперь Ленинградское реставрационное училище при Ленгорисполкоме. Оно создано при Проектно-строительном объединении „Реставратор”, оснащено мастерскими декоративных штукатурок, малярных работ и реставрации изделий из металла. Помимо основ профессионального творчества, учащиеся будут изучать математику и программирование. Здесь будут практиковаться и индивидуальные занятия с учащимися.

Абитуриентам предстоит творческий конкурс по рисунку, живописи.

Со временем профессия реставратора получит постоянную прописку во многих крупных городах союзных республик страны. Уже не первый год готовят их строительное училище Тбилиси, ПТУ художественного профиля в г. Бобруйске Белорусской ССР и другие.

141-55-23
141-55-39

141-55-39

141-55-23

141-55-39

141-55-23

942-30-60

942-30-60

942-30-61

942-30-60

942-30-61

942-30-60

942-30-61

ГОТОВЯТ МОЛОДЬ
РАБОЧИХ ПО ПРО-

ИНЖЕНЕРЫ

В нашей стране в общественном сознании 80-х годов укрепился образ «технаря» — бедного инженера, простака и неудачника, человека во всех отношениях среднего.

Но инженер был «беден» не всегда, некогда это слово звучало гордо. В XIX веке инженеров в России было мало. Они получали зарплату примерно в десять раз больше самого усердного рабочего, имели казенную квартиру, классный чин, мундир, экипаж, слуг, обеспечивались дровами на всю зиму.

Технические вузы того времени славились своей общеобразовательной подготовкой, студенты там обучались музыке, танцам, фехтованию.

Большое влияние на положение инженерной интеллигенции оказала промышленная революция, набравшая силу в начале XX века. Нарастающий вал изобретений поставил инженера в центр общественных ожиданий. За ним признаются особые дарования, талант (а не только выучка и сметливость).

Империалистическая, а затем гражданская войны до основания разрушили экономику. Очень многие инженеры оказались безработными. Наиболее обеспеченные специалисты покинули страну или примкнули к тем, кто боролся против Советской власти. А те, кто стал сотрудничать с новой властью, из уважаемой, авторитетной группы профессионалов превращались в «буржуазных специалистов», так называемых «бурспецов». Стрелка на барометре положения и престижа поворачивается на 180 градусов. «В эти годы бюджет соработника был сведен к тому минимуму, за пределами которого начинается голод», — так писала известный в то время социолог Елена

Кабо о ситуации начала 20-х годов. Только в условиях напa положение инженеров стало постепенно улучшаться.

Менялся и внешний облик инженеров. Если раньше они всячески подчеркивали профессиональную принадлежность, то теперь основным стремлением было не выделяться из массы трудящихся, слиться с ней. Военизированный мундир сменился косовороткой и «легкими сиротскими брюками», фуражка с гербом — кепкой. После смерти В. И. Ленина стала культивироваться неприязнь к старым специалистам, началась травля инженеров. По стране гремели политические процессы с десятками обвиняемых.

Подозрительность в отношении спецов постепенно приобрела предельно обобщенную форму и выражалась, например, в презрении к очкам и шляпе. Но уже с первых дней Советской власти началась и борьба за новую, народную техническую интеллигенцию. По разверстке в вузы направляются рабочие, крестьяне, партийные активисты. Вскоре срок обучения в вузах был сокращен до 3—4 лет. Численность технических специалистов заметно выросла, чего не скажешь, однако, об уровне их профессиональной подготовки.

Новые инженеры конца 20 — начала 30-х годов отличались от старых не только уровнем подготовки. В условиях набравшего силу культа личности, формирования Административной Системы инженер превратился в бездумного исполнителя распоряжений, поступающих сверху. «Инициатива наказуема» — этот девиз мы получили в наследство от тех времен. Если у власти оказываются дилетанты

и общественники-энтузиасты, профессионалу приходится тяжело. Ушел в прошлое культ компетентности, его заменила политическая благонадежность...

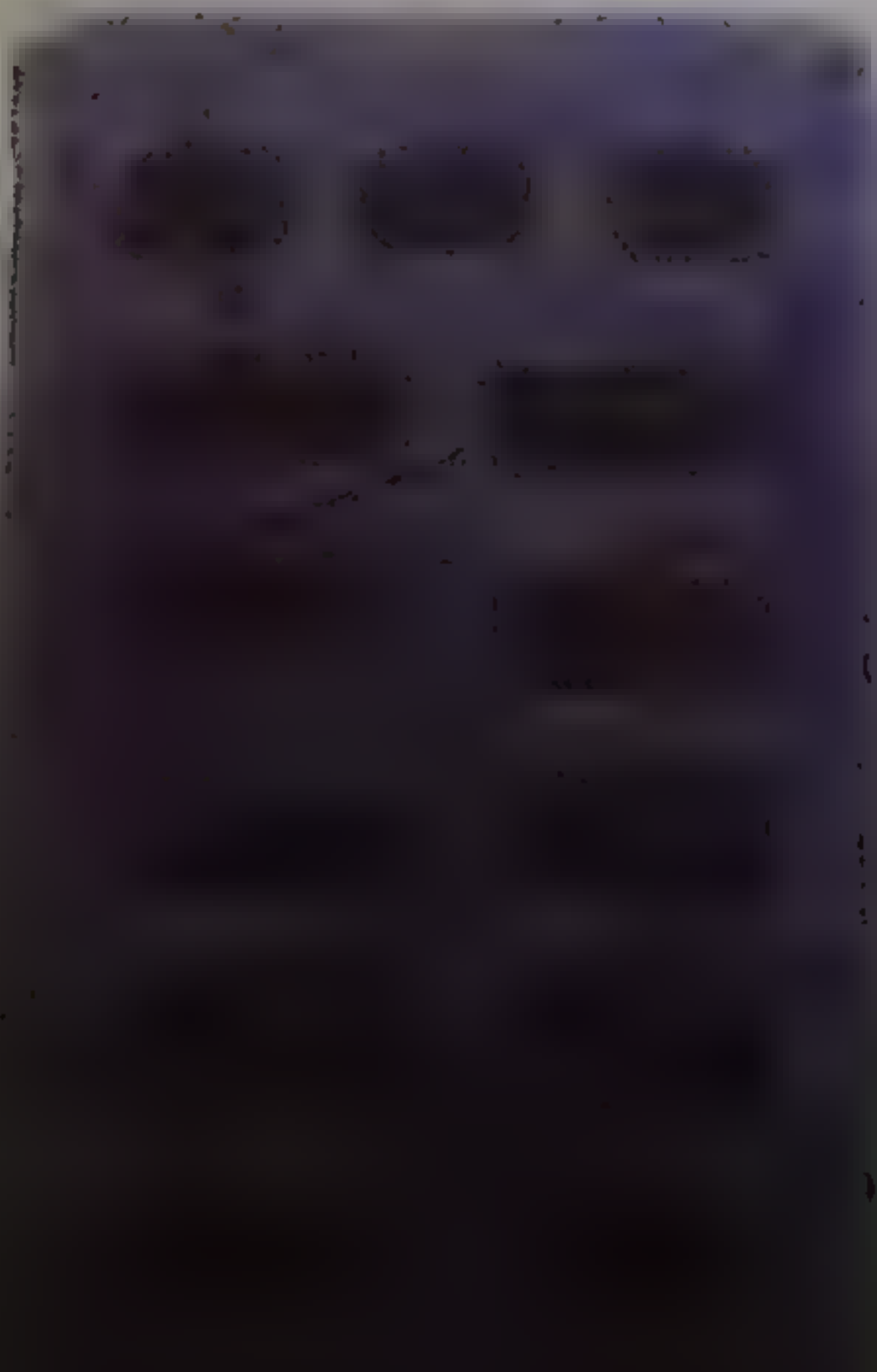
В 60-е годы разворачивающаяся научно-техническая революция вернула престиж технических специальностей. В нашей стране была построена первая в мире атомная электростанция, создан самый мощный в мире пассажирский реактивный самолет, запущен первый космический корабль с человеком на борту. Памятная для всех, кто жил в 60-е годы, дискуссия о «физиках» и «лириках» закончилась в пользу первых. Точные науки были провозглашены делом более достойным настоящего мужчины, чем гуманитарные...

Так почему же сегодня героические авиаконструкторы послевоенных повестей, целеустремленные технократы публицистики 60-х сменились безликой ратью «итэров», составляющих неперемный фон нынешних бытописаний?

Деятельность инженера по своей сути противоречит чиновничьим интересам: бюрократ устанавливает власть инструкции — инженер взрывает ее, предлагая усовершенствовать технику и технологию; бюрократ стремится контролировать все и вся — инженер изобретает, создает нечто принципиально новое, чем усложняет контроль. Чиновник от науки стремится набрать побольше безликих исполнителей, в массе которых теряется кучка «генераторов идей». Положение инженера в обществе — своеобразный барометр его состояния. Здоровое, динамично развивающееся общество почитает своих новаторов, ждет и приветствует изобретения и усовершенствования; больное — жаждет покоя.

Сумеют ли инженеры выбраться из бюрократического болота на твердую почву деловитости и предприимчивости? Во многом это зависит от тебя, дорогой читатель.

МОЖЕТ ЛИ БЫТЬ ТАКОЕ?



За справками можно обратиться по телефону Уфы:

5-20-21. 5-54-00, 22-39-06,

Да, закончив институт, инженер пришел учиться в СПТУ-129 города Уфы.

ПОЧЕМУ?

Да потому что уфимское профтехучилище строительное, а значит, здесь могут получить новую профессию те, кого объединяет МЖК.



Молодые горожане Уфы — члены МЖК (молодежного жилищного кооператива) без отрыва от основной работы прошли ускоренный четырехмесячный курс обучения на вечернем отделении строительного училища, а потом сдали квалификационные экзамены по избранной профессии.

5-54-00 22-39-06 5-20-21

Из дневника психолога

29 августа

В конце приема опять пришла Лена... История давняя, а конца не видно. Как всегда, сначала обратилась мама. Мне бы ее темперамент — я бы уже, наверно, решила проблемы всего Советского Союза. Пришла, как большинство родителей, в панике, и опять все начинается с любимого родительского «вдруг». Изъять надо это слово из языка, может, хоть тогда начнут понимать, что не вдруг, что все имеет свою предысторию, иногда тянущуюся прямо с рождения. Но суть не в этом. Так вот, мама в слезах: «С дочкой что-то случилось. Такая способная, талантливая, училась всегда хорошо, старательная. Всем увлекалась — музыкой, рисованием, спортом, литературой... Сколько времени хватало... После окончания школы подала документы в институт, в Москву, и правильно — заслужила! А потом что-то произошло. Экзамены сдавать не поехала, нам ничего не объясняет, никуда не ходит. А тут объявила, что собирается воспитательницей в ясли! Разве затем училась?!

Потом «привели» Лену. Симпатичная, спокойная, правда, очень усталая. Понятное дело, от нашей встречи она не в восторге. Кто я? Врач, психиатр? Оценивать буду, нормальная она или псих? Она-то точно знает, что нормальная.

— Мама волнуется — это понятно. Всю жизнь, куда меня за руку отведут, тем я и занимаюсь. Папа в кружок английского языка отдал — ах-ах, у девочки призвание. Мама — в музшколу — как же, у девочки талант! Хоть бы раз в жизни спросили, чем я-то сама интересуюсь! А как я могу интересоваться, если всю жизнь они за меня решили и спланировали. По физике отстаешь — опять ах-ах! Будем заниматься физикой в воскресенье. Сами посудите — ну зачем мне физика, да еще в воскресенье, когда друзья — в кино, в лес, в поход. А с институтом вообще анекдот. Леночка должна стать инженером! Кому должна? Какой из меня инженер?! Единственное место, где я чувствую себя человеком, — это с детьми. Они не пристают — ты должна, так не делают... Я устала быть маленькой. И больше не буду! Можно?

— Нужно!

А работать тут надо не с Леной. И не только мне. Лена тоже должна понять, откуда в маме такое желание построить жизнь дочери то ли «не хуже, чем у других», то ли по собственному образцу, то ли, наоборот, чтобы не вышло, как у нее самой. Понять и помочь.

Дэйл Карнеги

Не подражайте другим,

найдите себя и всегда оставайтесь собой.

Одно из самых распространенных заблуждений человека — недооценивать данное ему природой и стремиться походить на кого-либо, играть не свойственную себе роль. Эта проблема стара как мир и универсальна, как человеческая жизнь. Нежелание быть самим собой служит скрытой причиной многих неврозов, психозов, комплексов. Специалисты в области воспитания детей считают, что ребенку нужно постоянно внушать простую истину: что бы ни случилось, всегда оставайся самим собой. Если он не усвоит этого, то рискует пополнить армию наиболее несчастных людей — тех, кто жаждет заниматься делом, которое не соответствует их врожденному физическому и психическому складу.

Особенно пагубны последствия такого стремле-

Ошибка впрок...

У нас, к сожалению, есть устойчивое представление, что если человек выбрал себе профессию, выучился, поработал в ней, а затем понял, что это «не его дело» и решил его сменить, то это несчастье:

ЭТОМУ ЧЕЛОВЕКУ НЕ ПОЗАВИДУЕШЬ ПРОПАЛА ЕСЛИ НЕ ВСЯ ЖИЗНЬ, ТО, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, БОЛЬШАЯ ЕЕ ЧАСТЬ КАКОВО ВСЕ НАЧИНАТЬ СНАЧАЛА!

Но можно посмотреть на эту проблему по-другому. Во-первых, очевидно, что для правильного выбора профессии необходимы достаточно полное представление о ее содержании и хотя бы минимальный личный опыт. Нет сомнения и в том, что ни наша нынешняя школа со всей ее трудовой подготовкой, ни современная вечно занятая семья, ни клубы и дома пионеров дать старшеклассникам такого рода знания и умения не могут.

Во-вторых, наше образование, да и жизнь в целом, к сожалению, до сих пор по-настоящему не ориентированы на выявление и развитие индивидуальности, а потому не вырабатывают ни у детей, ни у взрослых умения анализировать свои возможности, наблюдать за собой, объективно оценивать свои способности и черты характера.

Наконец, в-третьих, существующая ныне система профориентации не способна восполнить все то, о чем мы только что говорили, и потому не может гарантировать правильность выбора профессии для каждого, перед кем встает этот вопрос.

Что из всего этого следует? Один горький вывод: **ОШИБКИ В СЛОЖИВШЕЙСЯ СИТУАЦИИ НЕИЗБЕЖНЫ.** Но если мы согласимся с этим фактом, то придется по-новому посмотреть и на проблему смены профессии. Получается, что, если человек вдруг окончательно понял, что выбор был неверным, он не только потерял, а может быть, и не столько потерял, сколько приобрел! Приобрел опыт, понял, что в выборе профессии престижно, удобно, выгодно, а что ценно для него лично, а это уже некоторая гарантия, что следующий выбор будет правильным.

**ТАК ЧТО И ОШИБКА
МОЖЕТ БЫТЬ ВПРОК,
ЕСЛИ НА НЕЙ УЧИШЬСЯ.**

Психолог

ния в актерской среде и в мире бизнеса. В этом на собственном опыте убедился Сэм Вуд. До того, как стать директором Голливуда, он несколько лет занимался торговлей недвижимым имуществом. И на киностудии, и в торговой конторе ему приходилось сталкиваться с этим явлением. Многие молодые актеры просто одержимы манией во что бы то ни стало подражать «звездам». Их участь незавидна. То же можно сказать о бизнесменах, которые копируют с кого-либо каждый шаг и боятся самостоятельных решений.

Недавно я разговаривал на эту тему с Полом Бойнтоном, управляющим кадрами крупной нефтяной компании «Сокони-Вакуум». Я спросил его, в чем, по его мнению, состоит самая большая ошибка людей, которые обращаются к нему по поводу работы. Вот что он ответил: «Человек, ищущий работу, почему-то больше всего озабочен тем, чтобы скрыть свое подлинное лицо. Вместо того, чтобы быть откровенным, он старается понравиться работодателю, стремится угодить ему и нередко переигрывает. В результате «эффект» зачастую бывает прямо противоположным, ведь обман отталкивает, фальшивые люди никому не нужны».

Знаменитый Уильям Джеймс считает, что многие так и не находят себя. По его словам, в нас таится целый мир скрытых способностей, мы разбужены только наполовину и используем лишь небольшую часть своих физических и умственных потенциальных возможностей. Как правило, скрытые таланты человеческой личности остаются нереализованными.

Вы и я обладаем способностями, о которых, быть может, и не подозреваем. Поэтому не теряйте ни секунды на переживания о том, что вы не похожи на других людей. Каждый человек, родившийся на этой земле, неповторим. Таких, как он, не было до него и не будет после. Наше появление на свет удивительно и загадочно. Даже после того, как ваши отец и мать встретились и вступили в брак, существовал только один шанс из 300 000 биллионов, что родится именно такой человек, как вы! Иными словами, если бы у вас было 300 000 биллионов братьев и сестер, они все были бы не похожи на вас. Вы единственны и неповторимы. И это не мои предположения. Так считает наука.

У меня есть основания говорить о необходимости найти себя, ведь с этой проблемой я не раз сталкивался. Когда я впервые приехал в Нью-Йорк с полей Миссури, мне казалось, что я рожден актером. Меня манили огни славы, и путь к успеху представлялся простым и усыпанным розами. Подав документы в Американскую Академию драматического искусства, я собирался подражать игре и поведению знаменитых актеров того времени — Джона Дрю, Вальтера Хэмпдена и Отиса Скиннера. Я намеревался позаимствовать лучшие качества каждого из них и объединить их в себе, думая, что это поможет мне стать самым блистательным и непревзойденным актером.

Как это глупо! Как нелепо!

Мне пришлось потерять много лет жизни, подражая другим людям. Лишь позднее до моего толстокожего деревенского ума дошло, что я должен быть только самим собой и никем другим. Но в то время я был слишком туш, чтобы понять это. Мне пришлось все пережить заново. Несколько лет спустя я начал писать свою первую книгу, с надеждой, что это будет самая лучшая книга по ораторскому искусству, предназначенная для деловых

людей. При этом я руководствовался тем же самым принципом, который применял, готовясь стать актером: собирался заимствовать мысли известных писателей и объединить их в одном произведении. Целый год ушел на то, чтобы выбрать содержащиеся в десятках книг по ораторскому искусству интересные размышления и включить их в свойopus. Но в конце концов меня осенило, что я снова остался в дураках. «Сборная солянка» из мыслей других людей оказалась настолько надуманной и скучной, что ни один деловой человек не стал бы корпеть над моим творением. Словом, «шедевр», на который был потрачен целый год, отправлен в корзину для мусора, а мне пришлось начать все сначала.

На сей раз я сказал себе: «Ты должен оставаться Дэйлом Карнеги со всеми его недостатками и слабостями. По всей вероятности, ты не можешь быть никем другим». Навсегда отказавшись от идеи сочетать в себе достоинства других людей, я засучил рукава и приступил к работе над учебником по ораторскому искусству, в котором нашли отражение мой жизненный опыт, наблюдения и мысли. Я пришел к тому же выводу, что и профессор английской литературы в Оксфорде сэр Вальтер Рэлей. «Мне не дано писать как Шекспир», — сказал он. — Но я могу написать свою собственную книгу».

Будьте самими собой. Следуйте совету, который Ирвинг Берлин дал Джорджу Гершвину. Когда они познакомились, первый был знаменит, а второй только пробивал свою дорогу в жизни. Именно Берлин предостерег Гершвина от неправильного шага: «Если ты согласишься работать моим музыкальным секретарем, то в конце концов станешь второсортным Берлином. Но если ты будешь настойчиво развивать свой талант, то станешь знаменитым и неповторимым музыкантом». Гершвин внял этому мудрому совету, и вскоре его имя гремело по всему миру.

Старайтесь использовать наилучшим образом то, что дала вам природа. В конечном итоге всякое искусство глубоко индивидуально. Вы можете петь только своим голосом, рисовать только своей рукой. Что бы ни случилось, вы должны возделывать свой маленький садик. Как бы ни сложились обстоятельства, вы должны играть на своем инструменте в сложном оркестре жизни.

В заключение этой главы я хочу привести слова поэта Дугласа Мэллоха.

*Если ты не можешь быть сосной
на вершине холма.
Будь маленьким деревцем в долине,
но только самым лучшим деревцем.
Будь кустиком, если не можешь
быть деревом.
Будь травой у дороги и дай отдых
усталому путнику.
Если не можешь быть кустиком.
Если ты не можешь быть китом,
будь самым красивым окунем в озере!
Все мы не можем быть капитанами,
кто-то должен быть и матросом.*

Дэйл Карнеги (1888—1955) — известный американский специалист по управлению. Автор книг «Публичные выступления и воздействие на людей и деловой обстановке», «Как приобретать друзей и оказывать на людей влияние». Мы предлагаем вниманию читателей отрывки из книги Карнеги «Как перестать бояться и начать жить».

Протокол одного диспута

Действие второе

Шум в зале. Возгласы: «Массы!...», «Народ!...», «Откуда культуре взяться?!» и т. д. ХУДОЖНИК, утомленный предыдущими выступлениями, спускается в зал отдохнуть.

ДУША-ЧЕЛОВЕК (задушевно). Ну что мы все набросились на массовую культуру? И что в ней, в сущности, плохого? Культура масс — это культура народа. А искусство принадлежит кому? Народу! (Воздевает руки к транспаранту.) Эту формулу пока еще никто не отменял.

ОЧКАРИК. С ней никто и не спорит. Но она возникла тогда, когда большая часть нашего народа была полностью отрезана от искусства. И это был призыв к тому, чтобы любой человек имел к искусству свободный доступ. НИКОЛАИ ИВАНОВИЧ. А я так понимаю

ства масс. У «Слова о полку Игореве» и «Задонщины» авторы тоже неизвестны. СЕРЬЕЗНЫЙ МУЖЧИНА. Но ведь песня, передаваясь из уст в уста, изменялась... ОЧКАРИК. И не всегда в лучшую сторону. СЕРЬЕЗНЫЙ МУЖЧИНА. Все равно, народные песни нельзя сравнить с созданиями этих профессионалов-песенников. ОЧКАРИК. Вот тут спорить не стану. Профессионализм в современном понимании неизбежно ставит песню «на поток» — это ей, конечно, на пользу не идет. Но вообще-то, я думаю, что тех безымянных авторов гениальных народных песен — не только русских — следует считать профессионалами. Другое дело, что профессии такой не было, были мастера.

ДУША-ЧЕЛОВЕК (звонит в колокольчик над ухом ОЧКАРИКА). Товарищи, давайте не отвлекаться. Мы начали говорить о массовой культуре...

ОЧКАРИК (поднимая очки с пола). Так надо же было договориться о значении терминов, а то так и будем путать, где народная, а где массовая. Вот, кстати, еще несколько различий: народное искусство — понятие художественное, а массовое — скорее экономическое...

этот лозунг: искусство должно быть доступно народу, то есть надо создавать произведения, понятные простому человеку!

ОЧКАРИК. Но культурный уровень простого человека, по крайней мере в те годы, был страшно низок. Да и сейчас, извините...

СЕРЬЕЗНЫЙ МУЖЧИНА (багровея). Да вы что! Это у народа-то низкий уровень?! А народное искусство наше? Промыслы? А русские песни — у них ведь даже автора нет!..

ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ (просыпается). «Тонкая рябина» — стихи Сурикова, «В лесу родилась елочка» — стихи Кудашёвой, «Вышел зайчик погулять» — стихи Миллера... И вообще, начиная с XIX века почти все народные песни имеют автора. А до этого, как сейчас помню, песни не записывались, а запомнить автора было затруднительно... (Засыпает.)

ОЧКАРИК. И вообще, отсутствие автора — еще не свидетельство коллективного творче-

Из зала на сцену, спотыкаясь о провода и чужие ноги, спешит ЭКОНОМИСТ.

ОЧКАРИК (продолжает). И потом, народная культура — понятие древнее, а массовая культура возникла сравнительно недавно... ЭКОНОМИСТ (вскакивает на сцену, переводя дух). Да, сравнительно. Как раз тогда, когда у искусства появился массовый покупатель. В Европе это — XVII—XVIII века, а у нас

и того позже. Искусство стало таким же товаром, как шляпы, штаны и стулья. И картины, например, должны были, так же, как стулья, соответствовать обстановке в доме покупателя, и так же, как штаны и шляпы, быть модными. Как в любой торговле: спрос определяет предложение...

ОЧКАРИК (*грустно*). Похоже, до сих пор все определяет, определяет...

СКЕПТИК (*так же*). А предложение все удовлетворяет, удовлетворяет...

ЭКОНОМИСТ. А вы как думали? Экономический закон — штука серьезная, действует очень долго.

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (*робко*). А что в этом плохого? Народ получает то искусство, которое хочет, а художник — ту цену, которую просит, если, конечно, сойдутся.

СКЕПТИК. Обычно сходятся.

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (*застенчиво*). Так это же замечательно!

ОЧКАРИК. Да уж куда лучше! Художнику остается думать не о качестве картин, а о том, что лучше берут: натюрморты или пейзажи? И рамки какие: золоченые или резные?

лярнейшего певца или художника — и я вас уверяю, среди самого что ни на есть народа найдутся такие, кому он не нравится.

ЭКОНОМИСТ. И потом, эти так называемые элитарные произведения живут гораздо дольше, это же очевидно. Время выбраковывает как раз то, что относится к массовой культуре. А истинным шедеврам (к сожалению, не их авторам) история воздает даже в денежном отношении. Ван Гог сумел продать только одну из своих картин, а во сколько они ценятся сейчас?

ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ (*не просыпаясь*). «Подсолнухи» куплены за 10 миллионов долларов.

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (*с достоинством*). Ну, лично я таких денег не имею, я, знаете ли, честно тружусь. Да и жить вечно я не собираюсь. Я хочу получать такое искусство, которое сегодня, да, да, сегодня поможет мне, поддержит меня, если хотите, развлечет. Ну и что?

СЕРЬЕЗНЫЙ МУЖЧИНА (*пожимая ему руку*). Поддерживаю выступавшего товарища! Да, пусть эти произведения долго не живут — так появляются же другие! А скажете, этой самой элите такое искусство не нужно?

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (*обретая уверенность*). Позвольте, но разве высокое качество не пользуется большим спросом?

ОЧКАРИК. Если бы! Ведь то, что создается настоящим художником, далеко не всеми понимается и тем более принимается сразу.

ЭКОНОМИСТ. Да, на рынке с таким товаром делать нечего: либо его просто не купят, либо конкуренты заклюют — зачем, мол, покупателя с толку сбиваешь своими шедеврами, теперь, чтобы торговать нормально, придется до твоего уровня подниматься, а нам некогда: нам за спросом следить надо.

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (*убежденно*). Ну, это вы говорите об этом... как его... элитарном искусстве! Эти, с позволения сказать, художники для маленькой кучки работают, вместо того чтобы для всего народа!.. (*Возгласы в зале: «Позор!»*)

ОЧКАРИК. А что, эта кучка — не часть народа? Не люди? Что они, на свое искусство права не имеют? И потом: что такое «для всего народа»? Назовите мне самого наипопу-

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (*входя в азарт*). Да, видел я тут, как одна шибко ученая компания детектив смотрела по телевизору — так ведь ложку мимо рта проносили! А как только кончилось, тут и началось: ах, пошлость, ах, примитив! А сами в программу косятся: когда следующая серия?

ЭКОНОМИСТ. Это верно: если хочешь, чтобы какую-нибудь передачу никто не увидел, — смело ставь ее в программу одновременно с «очередной серией». Это товар повышенного спроса.

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (*с чувством превосходства*). А разве это не мастерство — удерживать миллионы зрителей у экрана своим фильмом?

ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ (*открывая глаза*). Есть такая притча. Знаменитая афинская гетера как-то сказала Сократу: «Вот ты занимаешься со своими учениками, призываешь их к совершенствованию, тратишь на это массу сил и времени. А мне стоит только поманить пальцем любого из них — и он побежит за мной, забыв все твои наставления». На что Сократ ответил: «Так тебе же

легче, чем мне: ведь я веду их вверх, а ты — вниз».

ДЕЛОВОЙ ЧЕЛОВЕК (судя по костюму — директор видеобара). Ну так вот, мы, сидящие внизу, тоже книжки почитываем. Вот у Германа Гессе в романе «Степной волк» говорится о бедной молоденькой машинистке, которой после работы, когда у нее голова раскалывается от треска машинок, нужен веселенький фокстрот, а не Моцарт. И давайте будем уважать и эту девушку, и ее нелегкий труд, и то искусство, которое ей жизненно необходимо.

ОЧКАРИК. А с чего вы взяли, что мы ее не уважаем? Но ведь ей необходимо не искусство, а в первую очередь отдых. Да, некоторые произведения искусства тоже могут способствовать отдыху, но для их полноценного восприятия требуются значительные усилия, работа мозга, интеллекта. Ведь недаром иногда говорят, что зритель — это профессия.

СКЕПТИК. Да, есть «профессионалы» с таким интеллектом, что и «Чижика-пыжика» с большим трудом постигают!

ДУША-ЧЕЛОВЕК. Ну зачем же так. Просто для них «Чижик-пыжик» — тоже высокое искусство.

ЭКОНОМИСТ. А если таких людей много, то тут же появляются умельцы, которые начинают тиражировать «Чижиков-пыжиков» во всех видах и вариациях. А пройдет на них мода — начнут ангелочков на мебель лепить...

СКЕПТИК. Или кружки расписывать: «Дорогая теща, смотри на жизнь проще!»

ОЧКАРИК. А чем хуже пепельницы с изображением Моны Лизы на дне? И ведь такую посуду и мебель проектирует не кто-нибудь, а в основном профессиональные художники. Не знаю, по-моему, — это неуважение к своей профессии.

НЕФОРМАЛ. И все же искусство молодых этой пошлости сопротивляется!

ОЧКАРИК. Этой — да. Но и в творчестве самых что ни на есть молодых пошлость имеет почву для развития. Правда, выглядеть

она будет иначе, но суть — та же...

ЭКОНОМИСТ. Почва для развития пошлости — это, увы, тот самый повышенный спрос.

ОЧКАРИК. И дело совсем не в возрасте. Был бы высоким уровень творчества, а молодой автор или нет — неважно.

АННА ПЕТРОВНА (проходит к микрофону, сбивая по дороге трех любителей, двух металлистов и одного комсомольского работника). О каких уровнях вы говорите?! Вы их концерты видели? Да это же срам сплошной! Волосатые парни, полуголые девки! Крутят всем, чем только можно крутить! И все это крупным планом — по телевидению! Эротика сплошная, а не искусство!!!

ВСЕ. Это — эротика?! Да ничего подобного! Да какая же это эротика?.. (Общий шум на сцене и в зале.)




Ванавес

Стираются грани между городом и деревней,
умственным и физическим трудом...

Между мужчиной и женщиной?





Некоторые исследования показали, что в своих представлениях о том, какими должны быть мужчины и женщины, мы очень консервативны, но не слишком разнообразны. Грубо говоря, большинство из нас считает, что женщина

должна быть женственной, а мужчина — мужественным. Трудно возразить такой глубокой и оригинальной мысли. А вот на наш вопрос, заданный учителям о работе с трудными учениками: «С кем вам легче — с мальчиками или девочками?» — большинство ответило, что они на это не обращают внимания. Мальчик, девочка или еще кто, оказывается, это не важно! Итак, стоит или не стоит останавливать наше с вами внимание на таких ролях как «мужчина» и «женщина»

или же все различия заключаются в биологических особенностях, заложенных в нас природой, и сводятся в конечном итоге только к способности (или неспособности) рожать детей? Основу, базу, конечно,

составляет биология, но над ней надстраивается такое количество характерных признаков — и психологических, и социальных, — что существование таких социальных ролей, как «женщина» и «мужчина», не только важно само по себе, но и определяет принятие и выполнение нами всех других ролей.

Психолог



Фото Б. Кремера

Строго между нами

Когда человеку за четырнадцать, у него уже многое позади. Остались в прошлом первые радости и огорчения, связанные с познанием мира, усложнилась система взаимоотношений с друзьями, изменилось восприятие самого себя. Возникла потребность в более углубленных ответах на вопросы: «Что есть что?» Много истин открывается в школе, на уроках, но кое-что вы не проходили и проходить не будете. Не дает школьный курс объяснений по вопросам вашей возрастной физиологии, не касались вы на уроках проблемы появления вредных привычек: курения, злоупотребления алкоголем, наркомании, токсикомании. Слово «секс» школьная программа предпочитает обходить, а раз обходит слово, значит, не разбирает и понятие. Психологический феномен человеческой любви тоже не нашел своего места в учебниках. Попробуем восполнить дефицит знаний по перечисленным темам.

О странностях любви

Как замерзшие птицы зимой, сбиваются ребята в стайку на лавке у подъезда или под грибом на детской площадке. Мальчишки и девчонки, завтрашние юноши и девушки, а сегодня пока подростки. Они пугают прохожих, раздражают старушек, заставляют насторожиться участкового милиционера. Кто знает, что они натворят...

Ты, мой читатель, конечно, бывал на подобных тусовках. Мне тоже приходилось. Меня приглашали поговорить.

Приглашали не случайно. Там случайных людей не любят. Профессия у меня такая — врач. Узкая специальность — сексология подростка. Сексология — наука о взаимоотношениях полов. Вопрос, который в четырнадцать—шестнадцать один из самых насущных. Нет-нет, не читала я моим собеседникам нудных нотаций на тему «Что такое хорошо, что такое плохо». Я просто старалась рассказать им о том, что они не проходили, а, с моей точки зрения, должны были бы знать, для того чтобы быть здоровыми и счастливыми. И перво-наперво рассказывала я им о любви. Хотя кое-кто и пытался убедить меня, что нет ее. Выдумки все. Сказки для дураков, причем устаревшие. «Несовременно это — любовь. Дашь свободный секс, и все!» — кричали мои оппоненты. А я говорила тихо. Любовь не любит громких криков. Это чувство личное. Двое могут услышать друг друга, даже если и вовсе будут молчать. Вот стихи:

«Я умер от любви», — на скользком

белом камне

Нелепые слова — как вымершее «да-с».

Трудяга-шрифтовик нетвердыми руками

В подвальной мастерской их шлепнул

на заказ.

Косой пацаний взгляд, и две

стандартных даты,

И местное торчит по веткам воронье.

Взъерошив седину, прохожий виновато:

«Ты умер от любви, я ожил от нее...»

Это Светлана Винокурова, московский поэт. Лирика в защиту великого чувства.

А вот проза, сухая научная проза. Существует шесть «цветов», шесть психологических разновидностей любви.

Первый «цвет» — агапе. Почему первый? Да потому, что обрушивается агапе на подростка лет двенадцати-тринадцати, захватывает все его существо, заставляет страдать, жить с сознанием, что он или она первый и единственный человек, переживающий подобное чувство. Агапе бескорыстна, это любовь-самоотдача. Есть в ней элемент нежной, преданной дружбы и первое, пока робкое, неосознанное влечение к физической близости... Страх перед мыслью об этой близости заставляет подростка бежать от взрослых, от самого себя и уж, конечно, от предмета любви... Пережить агапе вовремя — большая удача. Это как прививка, облегчающая жизнь в период других, более сильных

эмоций. Они сопровождают прежде всего эрос — второй «цвет».

Эрос — это любовь-страсть, она захватывает человека целиком, лишает контроля над собой, критики происходящего, концентрирует на себе все силы, внимание. В эросе как бы соединились три вечных сестры — Вера, Надежда, Любовь. Жаль только, матери их Софье, которая, как известно, по-русски называется Мудростью, не нашлось места. Это зачастую и ведет... нет, нет, я не стану занудно морализировать. Ты сам или сама, если не находишься в данный момент под властью эроса, сможешь поразмыслить насчет последствий.

Людус. Вот уж популярный у сегодняшней молодежи «цвет». Даже не цвет — расцветочка. Этакий веселенький ситчик! Любовь-игра, легко допускающая измены, не требующая глубины чувств. Сегодня ты со мной, завтра с ним, послезавтра мы снова вместе. Без упреков, слез и потрясений. Без претензий. Лозунг — «Мы современные люди!». Современные ли? Дело в том, что мода на людус во всем цивилизованном мире проходит, а у нас задержалась. Как туфли, модные в Париже вчера, а у нас завтра.

Усталость от бездуховности и страх перед СПИДом заставили молодежь повернуться лицом к любви. К любви моногамной, это значит — к любви для двоих. Вот почему, говоря о людусе, я называю его устаревшей расцветкой. И у нас мода на него скоро пройдет. Это, кстати, во многом зависит и от тебя, мой читатель. Ведь время любить настало для твоего поколения.

Четвертый «цвет» — прагма. Рассудочная любовь. По расчету, под контролем разума. «И не любовь это вовсе», — скажет кто-то. Позвольте, позвольте, вполне любовь, ибо предполагает прагма стремление к физическому обладанию. Партнер интересен, он волнует. Его руки, глаза, улыбка, походка... Но и перспектива его карьеры при прагме весьма важна. Тут нет безумия эроса и бездумности людуса. Владелец прагмы, как правило, уже перешагнул через юность. Заметь, мой читатель, именно владелец, а не пленник.

Зато окваченный манией — всегда пленник. Мания — любовь-одержимость. Любящий не уверен в себе, в любимом, зависим в своем чувстве от каждого слова, шороха и взгляда. Любовь-мука — вот что такое мания. С грустной добротой взирает на нее сторге — теплая, нежная, спокойная любовь-дружба. Понимать и прощать, верить и ждать умеет сторге. Она редко встречается в молодежной среде, она может быть с сединой, но она любовь, а не привычка, как пытаются порой представить те, кому недоступна сторге.

Вот и все. Седьмого не дано. Но это не значит, конечно, что для каждого возможно только то или иное проявление чувств. Человек — это огромный мир, в котором сосуществует мания и сторге, людус и эрос, агапе и прагма... А ведь есть еще и просто равнодушные, есть ненависть.

Такова истина. Спорить против нее не-



просто. Но кое-кто из моих собеседников на тусовках пытался все же отрицать наличие феномена любви. Хотя бы для себя. Что заставляло ребят упорствовать? Трусость и духовная бедность. Страх лишиться душевного комфорта побуждает бежать от любви тех, кто осознанно относится к существованию этого психологического феномена в человеческом обществе.

Однако есть люди просто с недоразвитой чувственной сферой. Именно чувственной, а не эмоциональной. Ведь секс, доступный любому здоровому человеку, — это эмоция. Как писал А. С. Грибоедов: «...чтоб иметь детей, кому ума не доставало?» Так вот, эти люди, вполне решив свои сексуальные проблемы, так и не поднимаются до человеческого чувства ЛЮБВИ. Не обокрали ли они себя? Вот в чем вопрос... Над этим я и предлагала задуматься моим тусовочным оппонентам. И ты, мой читатель, подумай.

Кое-что о последствиях

Прежде чем разбираться в следующей проблеме, мой читатель, давай договоримся вот о чем: я, автор, стою на определенной морально-этической платформе. Она создана мной в течение жизни, у нее есть несколько основ. Одна из них такая: человек волен распоряжаться своей личной жизнью по своему усмотрению, но человек порядочный старается жить так, чтобы не стать причиной чужих несчастий.

Исходя из этого, я и даю ответ на вопрос, который столь часто задают мне на встречах ребята: «Когда человек может начинать интимную жизнь, с какого возраста?» Ответ мой прост: это личное дело самого человека. Ни мама, ни папа, ни учительница, ни тем более вовсе посторонние люди не вправе осуществлять в этом случае диктат над свободной личностью.

Однако личность, прежде чем решать для себя сексуальную проблему, должна получить некоторые общие представления о системе взаимоотношения полов.

Итак, тяга существ разного пола друг к другу заложена природой.

Пробуждение полового инстинкта совпадает у людей с периодом созревания половых клеток — яйцеклеток у девочек и сперматозоидов у мальчиков. Приходится это на возраст 12—13 лет. Ясное дело, что для реализации инстинкта рановато. Ведь у человека кроме низших отделов мозга, ведающих эмоциями, есть высшие, благодаря которым он мыслит. А потому подросток в состоянии сообразить, что даже если и приходят в голову мысли об интимных отношениях, то лучше их гнать подальше — нет психологической, чисто человеческой потребности, а потворствовать животным страстям — последнее дело.

Проходит время. Жизнь отсчитывает пятнадцать-шестнадцать лет. Сознание крепнет, чувства становятся глубже, физиологическая потребность в интимной жизни нарастает. Кое-кто решает для себя сексуальную проблему и... обнаруживает, что ожидаемое было красочнее, чем реально полученное. Почему? Ведь с физиологией все в порядке — гадкий утенок подросток превратился в лебедя юношеского возраста. Так-то оно так, с елом действительно порядок. Беспорядок с головой. Сексуальное сознание человека проходит несколько стадий. Вторая, приходящаяся на подростковый возраст, носит название романтической. Она задумана природой для того, чтобы оттянуть час воспроизводства потомства (ведь, создавая нас, природа не предполагала, что мы создадим противозачаточные средства). Секс был задуман для продолжения рода, любовь мы сотворили сами силой своего сознания. Третья стадия сексуального сознания женщины называется стадией пробуждения сексуальности. Она наступает ближе к восемнадцати. У мужчин третья стадия — сексуальная. В том же приблизительно возрасте. Слишком рано приобретенный сексуальный опыт притупляет половое чувство, делает людей несчастными, создает почву для интимных конфликтов. Вот почему врачи, узкая специальность которых так или иначе связана с интимной жизнью человека, говорят юным: «Подождите, успеете. Сорвете с веток зеленые плоды — не будет спелых. Не обкрадывайте себя».

Есть и еще причина, по которой врачи, и прежде всего акушеры и педиатры, просят юношество повременить с сексом. Родятся дети. И не всегда желанные. Да это еще хорошо, если родятся! А то, узнав о нежелательном последствии интимных отношений, бежит девочка — да-да, девочка, ибо ей иногда 14—15 лет — к врачу и просит избавить ее от беременности. Но первый аборт, выскабливание слизистой оболочки на матке нерожавшей женщины, крайне опасен. Это может быть последняя беременность: слизистая может не восстановиться и боль-

шое горе обрушится на женщину — бесплодие. Лет в двадцать пять — тридцать будет она переносить тяжкие лечебные процедуры, чтобы вернуть себе так легкомысленно утраченное право стать матерью.

Если же юная женщина все же решается родить ребенка, и тут врачи вынуждены держать ее под особым контролем. Дело в том, что женщина растет до восемнадцати лет, окостенение ядер в тазовых костях говорит нам о том, что рост окончен. Расти самой и вынашивать ребенка — трудно. Кому-то чего-то может не хватить.

Как видишь, мой читатель, не из ханжеских побуждений призываем мы, врачи, вас, молодых, к некоторому воздержанию. Есть у нас веские, объективные причины.

Пугают нас и участвовавшие среди подростков случаи заражения венерическими заболеваниями. Прежде всего гонореей и сифилисом. Возбудители этих заболеваний — инфекционные агенты, патогенные микроорганизмы. Передаются они половым путем. При сифилисе в процесс вовлекается постепенно весь организм, человек становится инвалидом. К счастью, теперь это происходит крайне редко, так как больные вовремя обращаются к врачу, а в начальных стадиях сифилис излечим. Но лечение долгое, больной стоит на учете в кожно-венерологическом диспансере до пяти лет. Гонорея лечится быстрее, но может давать скрытые осложнения, и прежде всего бесплодие, как у мужчин, так и у женщин. Грустно обо всем этом писать на страницах «Календаря школьника», но еще грустнее встречать школьников, ставших жертвами этих заболеваний. Так что, мой читатель, прими эти сведения без обиды. Чтобы быть здоровым, нужно быть гигиенически грамотным, представлять, где тебя может подкараулить беда.

И уж если говорим мы с тобой достаточно откровенно, давай и еще одно заболевание помянем недобрым словом — СПИД. Коварный вирус синдрома приобретенного иммунодефицита обрушился на цивилизованный мир лет десять тому назад и косит людей, как в былые времена чума. За что и называют СПИД чумой XX века. В нашем организме хорошо отлажен механизм защиты от чужеродных белков. А ведь любой микроб — прежде всего белковая структура. Стоит ему, антигену, пройти через барьеры — кожу, слизистые, печень, как в крови появляются могучие защитники — антитела. Они получают в результате сложной работы механизмов иммунной цепи. Коварство вируса СПИДа в том, что он разрывает эту цепь, выбивая из нее одно звено. Организм оказывается безоружным перед любым инфекционным агентом и погибает.

Как защититься от СПИДа? Для того чтобы ответить на этот вопрос, надо точно знать, как им можно заразиться. Три способа: через сперму передается вирус, через кровь и больная мать может заразить плод. К счастью, вирус СПИДа довольно быстро погибает во внешней среде, поэтому

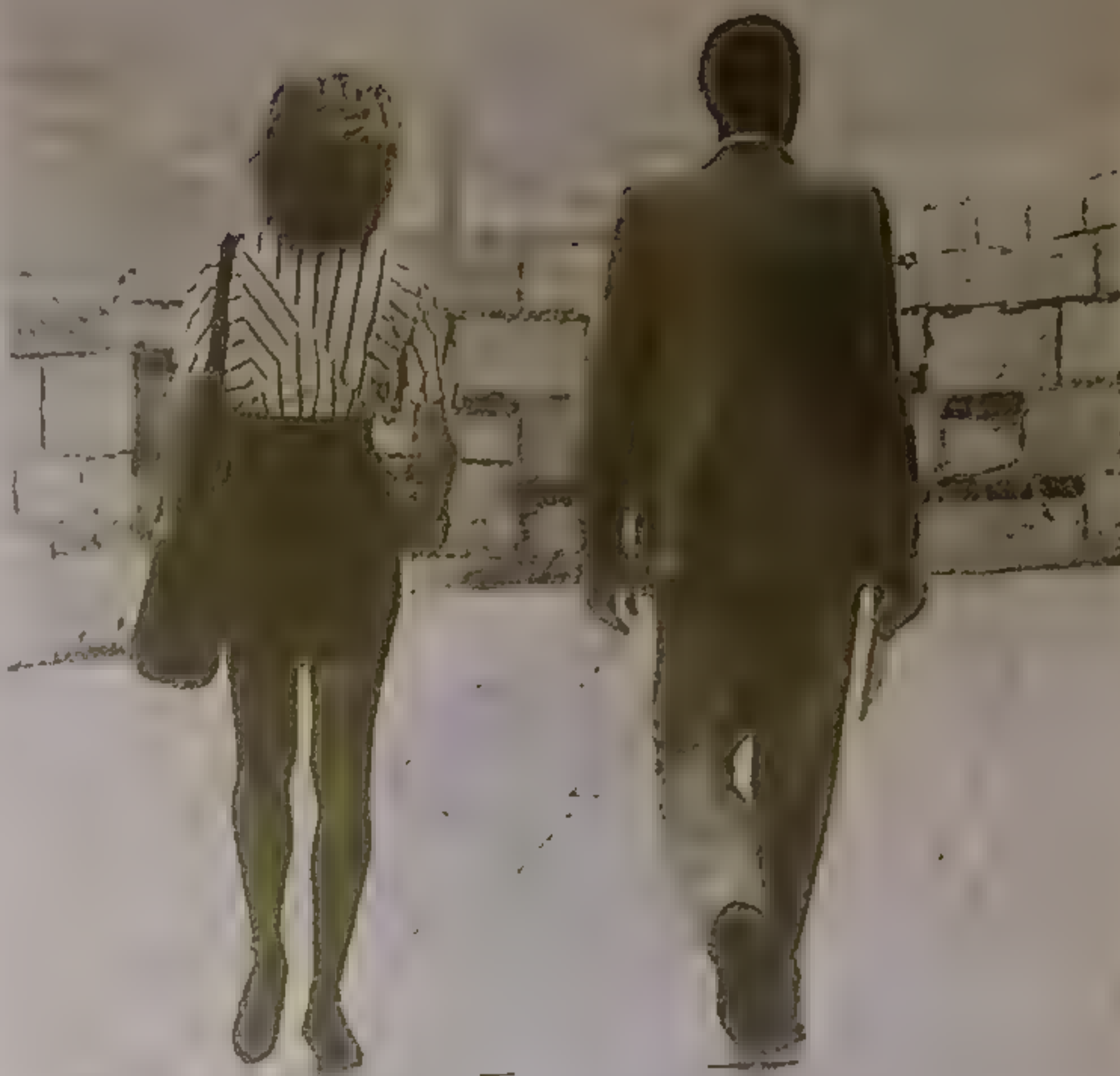


Фото А. Астафьева

через воздух, воду и пищевые продукты не передается.

Сейчас во всем мире идет тщательная проверка донорской крови. Работников медицинских учреждений обязали строжайше соблюдать все правила стерильности. Но как быть с людьми, ведущими беспорядочную интимную жизнь? Ведь они составляют группу риска. Как убедить их остановиться, не кликать беду на себя и близких? На этот вопрос врачи в одиночку или даже с помощью юристов не ответят. Здесь нужен коллективный разум общества, его твердая позиция. И твоя, мой читатель, тоже. Моральная и физическая чистоплотность — вот самое надежное средство защиты.

Наверное, ты уже не раз видел предупреждающие фильмы, встречал плакаты, читал брошюры, посвященные СПИДу. Обратил ты, видимо, внимание и на рекламу презервативов. Да, в какой-то мере это противозачаточное средство является заслоном и против СПИДа. Хорошо, если ты об этом знаешь. Кстати, девочкам полезно знать и что такое физиологический метод предупреждения беременности. Дело в том, что зачатие может наступить только тогда, когда в организме женщины находится жизнеспособная яйцеклетка. Живет она десять-двенадцать дней. Как же вычислить эти дни? Несложно. У большинства девушек и женщин от начала одной менструации до начала следующей проходит 28 дней. Эту цифру нужно разделить пополам, получим 14. Из четырнадцати вычтем пять — получим девять. Итак, девять дней до начала следующей менструации можно считать «бесплодными». После начала менструации лучше считать бесплодными

семь дней. Дело в том, что сперматозоид, попавший в организм женщины, может жить там два-три дня, то есть в состоянии просуществовать с девятого дня до одиннадцатого, когда появится жизнеспособная яйцеклетка. Наука нехитрая. Каждая девушка должна с подросткового возраста знать свой календарь и уметь им пользоваться. Ведь о вреде абортa мы договорились, не так ли?

Из дневника психолога

11 сентября

...Вчера разговаривала с девочкой-девятиклассницей. Вопрос, как всегда, стандартный: «Почему он меня не любит?» Да и вся ситуация очень обыкновенная. Какое-то время встречались, вместе гуляли, ходили в кино, на дискотеки. А потом вдруг мальчик перестал звонить. Это ВДРУГ меня вообще ужасно злит. Ничего вдруг не бывает, ты бы хоть чуть-чуть задумывалась, что ты делаешь, говоришь, что вообще вокруг происходит! Ну вот, начали с ней раскручивать: как складывались отношения, были ли конфликты, ссоры? Как часто? Кто первым предлагал мириться? Очень ее удивил вопрос: «Как ты думаешь, кому ваши отношения были больше нужны: ему или тебе?» С ходу отвечает: «Ему», — потом задумывается и добавляет: «Вообще-то мне тоже». Колупались, колупались и пришли к выводу, что не знает. Спросила, часто ли она его обижала. Опять удивление, недоумение и вопрос в глазах: «О чем это вы говорите?»

...Мальчик, с ее слов, вроде симпатичный, терпеливый, мягкий, но с характером. Дружили около полугода, а потом вдруг (опять это «вдруг», как в детективе плохом) он пропал. Стала я вокруг этого «вдруг», копать. Что, да как, да когда. Выясняется, что они несколько раз по мелочи поссорились (то она опоздала, то он чего-то пообещал, не выполнил). И она решила его проучить, мол, не нужен ты мне вовсе. Рассчитывала, что он прибежит мириться (кстати, он обычно при всех их размолвках первым делал шаг к примирению). Но нашла коса на камень — не звонит и все. Ну и пошло, она его не замечает, он делает вид, что так и надо... Прошел месяц, а теперь она меня спрашивает: «Что делать?» А я не Чернышевский, я тоже не знаю...

Через несколько дней договорились мы с ней встретиться, но, говорю, учти, что никто тебя с ним не помирят, только если сама сможешь. А главное — понять, что ты сделала (или не сделала), чтобы все именно так получилось. И на все вопросы, на которые сегодня не ответила, ответы найти. Не для меня, для себя...

Кое-что о тебе

Взгляни в зеркало и сравни отражение со своей детской фотографией. Совсем маленький временной отрезок лежит между тем, что было, и тем, что стало. Пухлые щеки, открытый взгляд, носик-пуговка — прелестный мальчик, как говорили близкие. А теперь? Резкие, заостренные черты лица, взгляд исподлобья, нос чуть короче, чем у Буратино, на подбородке и над верхней губой то ли пух, то ли перья. Бородой или усами это пока не назовешь.

Или вот такая картина: вместо кругленькой смеющейся девочки смотрит на тебя тощее длинное существо с нервными, поджатыми губами.

Откуда такая внешность, а главное — это что, на всю жизнь? Да нет, конечно! То, что отражает зеркало, — издержки переходного возраста, следствие гормональной нагрузки. Твои половые железы, семенники у мальчиков и яичники у девочек, проснулись для активной деятельности. А знаешь, как это бывает спросонок: что-то слишком, чего-то не хватает. Год-другой, и к шестнадцати-семнадцати все придет в норму: сформируется взрослое тело, красота линий будет во многом зависеть от тебя, от твоих взаимоотношений с физкультурой и спортом, черты лица потеряют подростковую размытость и обретут юношескую одухотворенность. Ее степень напрямую связана с развитием интеллекта. Если в мимических мышцах даже самого красивого лица не живет мысль, это лицо куклы, лицо манекена. Берегись подобной участи. Учись думать.

Деятельность желез внутренней секреции и их продуктов — гормонов сказывается не только на внешности, но и на поведении. Ну в самом деле, разве не изменились твои реакции на внешние раздражители? Разве не стал или не стала ты более чувствительна к слову, обидчивость превратилась в черту характера. Куда пропало умение не обращать внимания на мелочи, помогавшее тебе жить в третьем — пятом классах? Пропало навсегда? Нет, оно вернется, и скорость возвращения зависит от того, как быстро ты осознаешь его необходимость. Чувство юмора по отношению к самому себе, а именно оно сейчас утеряно, помогает преодолевать эгоизм. Слово «эгоизм» происходит от латинского корня «эго» — «я». Попробуй убрать «эго» из центра своего мироздания, и ты станешь много счастливее. Каждый раз, когда бушующие гормоны толкают тебя на взрывную реакцию по отношению к другим, гаси их власть над собой силой своего мозга. Пропускай ощущения через сознание, и жизнь станет легче.

Изучаем свое лицо

Зачем? Чтобы его не испортить и потом не сожалеть всю жизнь. Итак.

Нормальная кожа.

Чистая, гладенькая, без расширенных пор, не очень чувствительная к морозу и ветру — настоящий подарок для любой из нас.

Чтобы ее сохранить подольше, ничего, кроме обычного умывания, делать не нужно.

Жирная кожа.

Внешне грубее нормальной. Лицо блестит, имеет сероватый оттенок, подкожные мелкие пробки портят вид, бывают угри. Ну, что же, не падай духом.

Начни умываться теплой водой. Бережно растирай кожу мягкой щеткой (можно зубной, но со щетиной не из синтетики). Пей отвар анютиных глазок, ромашки. Полезен дрожжевой напиток (ложечку дрожжей и пол-ложечки сахара залить теплой водой и через час выпить. Съедобно!). „Чудесный салат“ ешь 3 недели подряд. Потом перерыв на месяц и начинай снова. Косметические маски, которые применяют взрослые женщины, ты будешь делать много лет спустя. Но иногда можешь позволить себе вот что:

ложкой размять клубнику, чтобы она пустила сок и съесть. Оставить только одну ягоду, смазать ею лицо, через 10–15 минут умыться теплой водой.

Точно так же следует употреблять помидор (только без перца и соли), лимон, огурец, яблоко. Твоей коже нужны витамины

Сухая кожа.

Пока еще у тебя нет с ней беспокойства, разве что чаще обветривается, а на солнце быстро „пригорает“

Не употребляй щелочное, „грубое“ мыло, крем и пудру без разбора, лосьоны, содержащие спирт. Умывайся кашицей из разваренного „Геркулеса“. Твоя кожа любит воду: душ, прогулки после дождя, туман. Не забывай про молоко и витамины.

„Чудесный салат“

Вечером всыпь в тарелку 3 ложки овсяных хлопьев, залей молоком (меньше, чем полстакана), добавь полную ложку меда и размешай. Утром натри туда большое сочное яблоко, добавь несколько капель лимона и 2–3 любых толченых ореха. Впрочем, лимон и орехи не обязательны, а яблоко можно заменить любыми ягодами. Съешь, хотя салат тебе может не очень понравиться, и постарайся чувствовать себя сытой до самого обеда.

Как себе помочь

Итак, допустим, ты принимаешь мой совет в отношении обуздания эгоизма в поведении. Но ведь ты живой человек и, конечно, хочешь как можно скорее стать совершенным, хотя бы внешне, нравиться окружающим. Кроме того, твои чисто физиологические неприятные ощущения никуда не денутся, сколько бы ты ни пропускал их через сознание. Состояние, которое люди определяют так: «Я все понимаю, но сделать с собой ничего не могу».

Попробуем исправить дело. Хотя бы частично. Сначала попытаемся помочь девочкам.

Что беспокоит? Потливость, озноб, короче — то жарко, то холодно, чувство тяжести внизу живота, боли. Это довольно частые спутники менструации. Как снимают их девушки? К сожалению, чаще всего таблеткой анальгина. Не стоит. Анальгин устраняет боль, но не причину боли. Он действует на центральные участки, на кору головного мозга. А боль имеет периферийное, местное происхождение. Есть такое растение — белладонна, красавка. В любой аптеке можно купить коробочку свечей, в которые добавлено небольшое количество вытяжки из красавки. Способ употребления указан на упаковке. Белладонна снимает спазм, а значит, и боль. В отличие от анальгина, она не оказывает неблагоприятного воздействия на кроветворные органы.

Еще что волнует? Прыщики на лице. Помочь трудно, но можно. Главное — набраться терпения. Во-первых, диета. Не есть много сладкого, жирного, включать в рацион свежие овощи. Лицо нужно протирать спиртовым раствором салициловой кислоты или левомицетина. Продается в аптеке. Гнойные элементы ежедневно следует удалять подушечками пальцев. Руки при этом должны быть чистыми. Ранку необходимо тщательно прижечь спиртом. Третья жалоба, с которой девушки 14—16 лет обращаются к врачу, — несовершенство фигуры. Одни хотят похудеть, другие — поправиться. Прежде всего определим понятие нормы. Допустим, речь идет о девушке, вес которой 57 кг при росте 1 м 60 см. Рассчитаем ее средний вес. Из 160 вычтем 100. Получим 60. Для девушки такого роста вес считается нормальным, если он лежит в пределах 55—65 кг. Так что жалобы на превышение нормы при весе в 57 кг — несправедливость по отношению к самой себе. Чем вызваны подобные случаи недочинства (они, кстати, часто встречаются в среде старших подростков)? Желанием неукоснительно следовать моде. А мода капризна и изменчива. Как только раздастся ее призывный клич: «Носим узкое!» — десятки тысяч девочек садятся на диету. Причем зачастую слово «диета» — просто прикрытия для понятия «голодовка». Последствия бывают весьма плачевны: организм, чтобы прекратить бессмысленную потерю белка, сохранить жизнь биологической особи,



Фото А. Астафьева

реагирует нарушением менструальной функции. Прекращается ежемесячная выработка яйцеклетки, исчезают ежемесячные кровевыделения. Развивается вторичное бесплодие. Так здоровая девушка создает собственными руками прообраз своего будущего несчастья — одиночества. И ради чего? Ради того, чтобы в течение сезона носить модную вещь. За весной следует лето, новый сезон, и мода отдает новый приказ: «Носим широкое!» Два сантиметра в талии со знаком минус, отвоєванные у природы столь дорогой ценой, теряют свое значение. Здоровье же, которым за них заплатили, увы, утрачено.

Девушкам, жалующимся на худобу, можно посоветовать поактивнее заняться спортом. Мышечная масса вполне воссоздаваема при регулярных тренировках. Только об одном хочу предупредить — не пользуйтесь биостимуляторами, веществами, которые содержат искусственные добавки, действующие на обмен веществ. Это опасно. Ведь ни одна девушка не хочет видеть себя мужеподобной, с грубыми мышцами, усиками, не хочет, чтобы ее нежный голос обрел глуховатый мужской тембр. Биостимуляторы — анаболики могут вызвать подобные изменения. Будьте осторожны!

Физкультура и спорт помогут и тем, чей вес несколько превышает норму. Правда, при этом еще желательно отказаться от булок, пирогов, варенья и других заманчивых вещей. А вот яблоки, морковь, капуста никому не повредят. Да и кожу они неплохо очищают, выводя из организма шлаки, продукты распада, к которым кожа очень чувствительна.

Кое-что из того, что было написано выше, мальчики могут применить к себе. Остальное пусть примут к сведению. Мужчины должны хорошо себе представлять, что организм девушки, будущей матери, хрупок и требует не только заботы с ее стороны, но и внимания со стороны сильного пола. Юный человек должен сознавать, что здоровье будущих поколений зависит от его здоровья и здоровья его сверстников.

Кстати, как мальчикам помочь самим себе в трудную пору мужания? Что делать с тем напряжением, которое возникает под влияни-

КАКОВ БУДЕТ ВАШ ОКОНЧАТЕЛЬНЫЙ РОСТ?

Это можно узнать
с помощью формул,
позволяющих
прогнозировать окончательную
длину тела детей, исходя из
величины роста их родителей:

окончательная длина тела мальчиков =
(рост отца + рост матери) · 0,54—4,5;

окончательная длина тела девочек =
(рост отца + рост матери) · 0,51—7,5.

В этих уравнениях величина роста выражена
в сантиметрах.

В большинстве случаев прогноз довольно точен. Но
иногда прогноз может оказаться совершенно невер-
ным. Дело в том, что окончательная длина тела опре-
деляется не только ростом родителей, но и ростом их
более дальних предков и родственников, а также
целым рядом других факторов. Существенное влия-
ние на рост оказывают питание, образ жизни, геогра-
фическая среда и климат, занятия физической куль-
турой и спортом.

ОКРУЖНОСТЬ ГРУДИ

Окружность груди (ОГ)
в паузе для лиц нормостени-
ческого (среднего) телосложения,
не занимающихся спортом, может
быть рассчитана по предложенным
уравнениям:

$ОГ = 4,1 \cdot \text{возраст} + 20$
(для мальчиков 13—17 лет),

$ОГ = 2,2 \cdot \text{возраст} + 45$
(для девочек 13—18 лет).

ЕСЛИ ХОТИТЕ ПОДРАСТИ

Что можно рекомендовать тем, кто хочет подрасти?
Рецепт несложен.

Первое. Прежде всего правильное питание.
Рекомендуется простая и здоровая пища: гречневая,
овсяная каши, творог с медом, печень, яйца,
разнообразные овощи и фрукты. Полезны шиповник,
облепиха, цветочная пыльца.

Второе. Соблюдать здоровый образ жизни: выполнять
режим труда и отдыха, отказаться от вредных
привычек, если они есть, обязательно заниматься
физкультурой и спортом, отдавая предпочтение
упражнениям, раздражающим зоны роста — на-
растягивание, расслабление, прыжковым, а также
таким видам спорта, как баскетбол, волейбол,
прыжки в высоту и т. п.

Третье. Регулярно выполнять специальные
упражнения, дополняя их плаванием в бассейне
2—3 раза в неделю (желательно брассом), тепловыми
процедурами (сауна, теплые ванны температурой
37—39 градусов) с морской солью или хвойным
экстрактом, массажем и закаливающими
воздействиями.

Предсказания по руке

Как и на все гадания, на это ты не должна смотреть слишком серьезно. Но все же, если у тебя...

Короткие ногти, подстриженные «по школьному», очень чистые — это означает, что ты человек серьезный. Возможно, даже слишком? Считаешь ли свое? Тебе немного недостает веры в себя и радости жизни.

Следы маникюра недельной давности, лак облупился, грязь под ногтями — ты неровна. У тебя то взлеты к элитности, то абсолютная отрешенность. Кстати, скажи, когда ты в последний раз мыла голову?

Пальцы в пятнах от шариковой ручки — ты не обращаешь внимание на мелочи, ведь вокруг множество более важных дел. Что ж, может быть! Напомню, что след от шарика легко смыть салициловым спиртом.

На пальце тоненькое, стертое прабабушкино колечко — ты немного сентиментальна, но думаешь, что это не так.

Кольцо блестящее, большое, с ярким камнем — ты бы хотела обращать на себя внимание окружающих, но не чем.

Неброское «любопытное» колечко — у тебя артистические наклонности. Стараешься развивать вкус.

Два (и больше) кольца — существует вероятность, что твой способ существования и манера одеваться немного забавны... Надеюсь, ты не обиделась, если узнала себя?

Как быстро подурнеть

Жалуешься на обилие поклонников и зависть подружек, страдаешь из-за своей красоты? Что ж, подскажу несколько недозволенных приемов.

А) Целыми днями сиди в непроветренных помещениях (особо быстрый результат дает сон в прокуренной комнате).

Б) Обходись без завтрака, но не забывай про обильный ужин.

В) Никаких салатов из сырых овощей, избегай и молочных продуктов.

Г) Годится любая косметика: мамин крем, тетина мазь, крем-пудра старшей сестры. И все это не смывай на ночь.

Д) Умывайся только холодной водой и то раз в день.

ем активного выброса в кровь половых гормонов? Кое-кто пытается «разрядиться» при помощи онанизма. Это не лучший способ. Привычка может остаться единственным способом полового самодовольствования. Будут трудности при создании семьи. А ведь мужчина на земле в том числе и для того, чтобы продолжить род человеческий. Об этом стоит задуматься. Борьба со свицовой тяжестью, наваливающейся на неокрепшее еще тело, помогает физкультура. Особенно полезно заниматься по вечерам, перед сном. Пятнадцать—двадцать минут, посвященных эспандеру, гантелям, турнику, с последующим теплым душем, помогут телу преодолеть гормональный диктат. Ночью, возможно, будут поллюции — непроизвольное извержение семени. К этому явлению нужно относиться спокойно, но внимательно — менять по утрам белье.

Не нужно забывать, что пот имеет неприятный, резкий запах. Чтобы не производить на окружающих неэстетичного впечатления, юноша — девушкам я об этом не напоминаю, они и сами все знают — так вот, юноша не должен выходить из дому, не обмывшись или не обтеревшись холодной водой до пояса. Если есть возможность принять прохладный душ, совсем хорошо. И эстетично и гигиенично.

Печальное откровение по поводу первой сигареты

То, что курить вредно, знают все. И тем не менее курят. Почему? Привыкли, без затяжки плохо себя чувствуют, дыхание нуждается в стимуляторе. Но первая, первая сигарета почему появляется в тонких неуверенных пальцах с неровными, порой по-детски обгрызанными ногтями? Теперь начнем с мальчиков. Желание избавиться от неприятных ощущений заставляет искать выход. В течение первого месяца табачный дым действует очень сильно, затяжки вызывают приятное состояние. Но это первый шаг в никотиновый плен. Дней через тридцать—сорок развивается привыкание, курение становится необходимостью. Бросить курить труднее, чем не начинать. Бывает так, что у мальчика нет никаких предпосылок физиологического характера, нет потребности бежать от самого себя в никотиновый туман. Почему он все же начинает курить? Боится выглядеть «маленьким» на фоне псевдовзрослых друзей. Он, к сожалению, не отдает себе отчета в том, что отсутствие тяги к курению говорит в пользу его мужской сущности. Некурящий мужчина сам себе хозяин. Те, кто все же успевают дойти до этой истины прежде, чем начнут курить, впоследствии много счастливее курящих. И сами здоровей, и дети их значительно крепче.

Что же касается девочек, то у них для курения одна причина — детская склонность к подражанию, желание казаться модной.



Фот. С. Козлов.





Фото В. Браунса

приблизиться к идеалу с рекламной картинкой в журнале. Там «шикарная» дева с длинными пальцами «потрясно» затягивается «Мальборо». И вот уже ученица восьмого класса зажимает между испачканными чернилами «сосисочками» дешевенький фитилек, от которого ее потом будет тошнить, и «кайфует». Она не думает не только о своих легких, сердце, печени, их не видно! Она не думает и о своих зубах, которые постепенно желтеют, о своих пальцах, которые пропитаются тошнотворным запахом, о коже, выцветающей от никотина. И о своих будущих детях она тоже не думает. А ведь давно доказано, что дети курящих женщин страдают от рахита. Кривоногие, с элементами умственной отсталости — вот какими могут быть сыновья и дочери курящих матерей. Об этом стоит задуматься сейчас. От 14 и до того момента, когда кто-то маленький и беспомощный скажет тебе «мама», не так много времени.

Разбить первую рюмку

«Пьянству бой!», «За здоровый образ жизни», «Алкоголь — враг ума» — каких только плакатов и лозунгов на тему борьбы с алкоголизмом мы не встречаем. Плакаты есть. Но и пьянство есть. В том числе в подростковой среде. Так почему же тянутся к спиртному твои сверстники? От тоски? Чтобы забыть не-

счастья? Пытаются уйти от тяжелых мыслей? Нет, чаще всего из желания выглядеть старше, не отстать от компании. Кто-то пропускает первую рюмку среди друзей. Это, как правило, не рюмка даже, а глоток низкосортного зелья, наполовину состоящего из ядовитых сивушных масел. Но пьют. Мучаются потом от болей в животе, голова раскалывается у незадачливого экспериментатора, зато появляется чувство гордости — я как взрослый. Оно помогает подняться над самим собой. Однако это иллюзия. Напомню, что печень, почки, сердце, мозг алкоголика постепенно разрушаются под действием веществ, образующихся в организме из этилового спирта. Во что это выливается для человека, поясню подробнее. Печень обезвреживает яды, попадающие в желудок. У пьющего человека ее функция ослаблена. Достаточно чуть нарушить диету, и возникают тупые тянущие боли в правом боку.

Постепенно основной гастрономической радостью для любителя спиртного становится манная кашка. Кусок жареного мяса, грибы, картошка и блюда из них отходят в область воспоминаний. С почками не лучше. Каждая лишняя крупинка соли ударяет по могучим природным фильтрам. Приходится проститься с селедкой и малосольными огурчиками. Но не только в питании терпит ущерб пьющий человек. Ему и дышать трудно. С больным сердцем не позагораешь, не сходишь в горы, купание в водоемах ограничивается детским плесканием у берега —

Как избавиться и от кого

Заговаривают. Везде, где ты появля-
ешься. Пристают.

Пижоны на улице. Идут за тобой,
воскликая: «Ну и ножки, фигурка»
и т. п. Только и ждут твоего: «Что за
хамство!» Любая твоя реакция приво-
дит их в радостное возбуждение.

Ускоряй шаги и удаляйся молча.
Небритый интеллектual в кафе. Гип-
нотизирует взглядом и заявляет, что
«жизнь — подлая штука, женщины
жестоки, но вы совсем другая»...

Не вступая в спор по поводу первой
части тирады, замечает, что ничем
особенным не отличаешься от других.
В паузе расплачиваешься за кофе
и уходишь.

Мужчина средних лет на скамейке
в парке. Безобидный. Интересуется
школой и твоими отметками. Забавно
рассказывает эпизоды из собственной
биографии. Предлагает посмотреть
коллекцию экзотических бабочек, ко-
торая хранится у него дома.

Поинтересуйся, нельзя ли эту коллек-
цию посмотреть завтра с другом (не
подругой), помешанным на насеко-
мых. Ответ будет наверняка уклончи-
вым.

Симпатичный молодой человек в
трамвае. Выходит на твоей остановке
с радостным удивлением, что ему в ту
же сторону, что и тебе. Завязывает
разговор. У арки твоего дома неуве-
ренно спрашивает, увидит ли тебя еще.

Испытай его временем — согла-
сись на свидание дня через три. Если
не забудет — в этом что-то есть...



К вопросу о курении

Рифат Гумеров

или ответ любимой девушки
в духе женской психологии,
когда она сама не в духе...

Во рту — огонь.

Клубится дым из носа.

Я — Змей Горыныч, прилетевший на свидание
Заранее...

Полупустая пачка сигарет.

Сажу и жду с наивностью вопроса.

Сажу, гадаю: — Любит или нет?

От первой буквы до последней точки

120 раз успел прочесть две строчки:

**МИНЗДРАВ СССР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
КУРЕНИЕ ОПАСНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

Вы лучше пейте молоко коровье,

Чем дым пускать — об этом каждый знает!

От капли дыма, между прочим, погибает

Любая лошадь —

Будь то кобыла, мерин или конь!

А вот она — пересекает площадь.

В губах, помадой нарисованных, — огонь.

Через изящный нос пускает клубы дыма...

— Привет, Змея Горыныч!

— Привет...

Спасибо, что назвал не подколотной...

ДРАПИРОВКА



Фото Г. Черкасова

плавать опасно. Однако самая главная бе-
да — разрушение личности. Алкоголик по-
степенно перестает правильно реагировать на
события окружающего мира, сужается круг
его интересов. Они сосредоточиваются возле
емкости со спиртным. Утрачиваются профес-
сиональные навыки, стираются следы при-
обретенных знаний, притупляются рефлексы.
Человек постепенно перестает быть челове-
ком. Что касается потомства алкоголиков, то
зачастую это умственно отсталые и физиче-
ски неполноценные люди — невинные жер-
твы собственных родителей.

Последствия злоупотребления алкоголем
тем страшнее, чем моложе пьяница. Пьющий
человек теряет волю, власть над собой,
становится зависим от каждого, кто «подне-
сет стаканчик». Так из числа алкоголиков,
людей слабых, сильные и, как правило,
непьющие личности формируют послушных
исполнителей своей злой воли. Любой юрист
расследовании преступления правоохрани-
тельные органы выходили не на хитрых,
осторожных организаторов, внимательно от-

носящихся к своему здоровью, а потому не злоупотребляющих спиртным. Нет, эти люди умели остаться в тени, доказать алиби. Наказание несли рабски покорные пьянчужки, совершавшие злодеяния без контроля собственного мозга.

Как часто подростки, распивающие в подворотне бутылку самогона, говорят себе: «Я не алкоголик. Выпил, потому что хотел. Не захочу — не буду». Это до поры до времени. Алкогольный плен наступает медленно, но захватывает человека целиком. Хорошо, если все, сказанное выше, не имеет к тебе отношения. Но оглянись — вокруг люди. Если мы погрязнем в собственном благополучии, не обращая внимания на

чужие беды, однажды окажется, что мы вымираем. Общество, страдающее от алкоголизма своих соотечественников, отстает в развитии. Вот и мы часто жалуемся, что отстали от своих западных соседей в той или иной области. Произносим слово «застой» и думаем о нем, как об однородном явлении. Справедливо ли это? Наверное, ты и сам понимаешь, что нет. Пьянство, угнетая мозг, усыпляет мышление человека, рождает наплевательское отношение к негативным явлениям. Сознание каждого должно чутко реагировать на социальное дыхание. Задумайся об этом. И если ты согласишься со мной — разбей первую рюмку. Тогда второй не будет.

Две строчки в конце

Ну вот, мой читатель, я и израсходовала предоставленные мне редакцией страницы календаря. Не то чтобы темы для разговоров у доктора закончились — места в этом сборнике больше нет. Но есть книги, посвященные тебе и твоему здоровью. Читай, не стесняйся. Будешь здоровей, а значит, счастливей!

*Твой доктор
Ирина Ильинична Соковня*



Фото Г. Черкасова

Удачи тебе.

Протокол одного диспута

Действие третье

Общее оживление. Время от времени слышатся легкомысленные смешки.

ДУША-ЧЕЛОВЕК (задушевно). Пойдите, пойдите! Вы не могли бы объяснить, какие у вас, собственно, претензии к эротике? Что вы от нее хотите?

АННА ПЕТРОВНА (очень громко, микрофон фонит). Я от нее хочу, чтобы у нас в жизни была чистота! Нравственность чтобы была! Вы посмотрите, что вокруг происходит! Была когда-нибудь такая преступность, как сейчас? Особенно среди детей, подростков! И какая преступность — изнасилования, грабежи, садизм! А кто виноват? Да все эти непристойные передачи по телевидению, все эти «Маленькие Веры» в кино, они же растлевают наших детей!..

МИЛИЦИОНЕР (из зала). Я насчет детской преступности хочу сказать. Ее у нас, конечно,

должно быть гибче, терпимее к отдельному человеку в самых интимных вопросах. Это привело бы, мне кажется, к уменьшению количества психических срывов, к более здоровым отношениям между людьми.

СЕРЬЕЗНЫЙ МУЖЧИНА. А как же целые эпохи человеческой истории, когда общество придерживалось очень строгих правил, жестких моральных запретов? И ничего, выжили!

СКЕПТИК (саркастически). Разумеется, выжили. Люди вообще удивительно жизнеспособны. Чего только над собой не вытворяют — и, ничего, живут.

ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ (оживляется).

Кстати, эпохи строгой морали были, по сути, эпохами чисто внешней благопристойности. Именно на эти времена приходится пик самого безудержного разврата — так было в средневековых арабских государствах, в Испании времен инквизиции, в викторианской Англии. Да и в нашей стране проституция расцвела пышным цветом именно тогда, когда эротика изгонялась из всех сфер нашей жизни.



хватает. Боремся мы с ней, а она растет...

СКЕПТИК (сочувственно). И давно растет?

МИЛИЦИОНЕР (сокрушенно). В том-то и де-

ло, что давно, как недавно выяснилось.

А эротика у нас в искусстве, о чем гражданка

говорила, без году неделя. Как же она успела

на преступность повлиять? Неувязочка полу-

чается. Тут других причин пруд пруди.

А телевизор, товарищи, винить не надо, ни

при чем он тут.

ОЧКАРИК. Я даже думаю, что как раз

отсутствие эротики в нашем искусстве в тече-

ние длительного времени могло отчасти

стимулировать рост числа сексуальных пре-

ступлений. Ведь инстинкт продолжения ро-

да — один из сильнейших в жизни любого

живого существа. Поэтому эротизм, от приро-

ды присущий любому человеку, но принуди-

тельно заглушаемый извне, в частности

беспольным, стерильным искусством, стано-

вится подобно сжатой пружине, которая,

внезапно распрямившись, может наделать

бед. Эротика, существуя в жизни, конечно,

должна существовать и в искусстве; общество

АННА ПЕТРОВНА. Ай, бросьте! Нечего подводить теоретическую базу под обыкновенную распущенность.

ОЧКАРИК. А вы не пробовали подвести эту базу под обыкновенную нравственность? От-

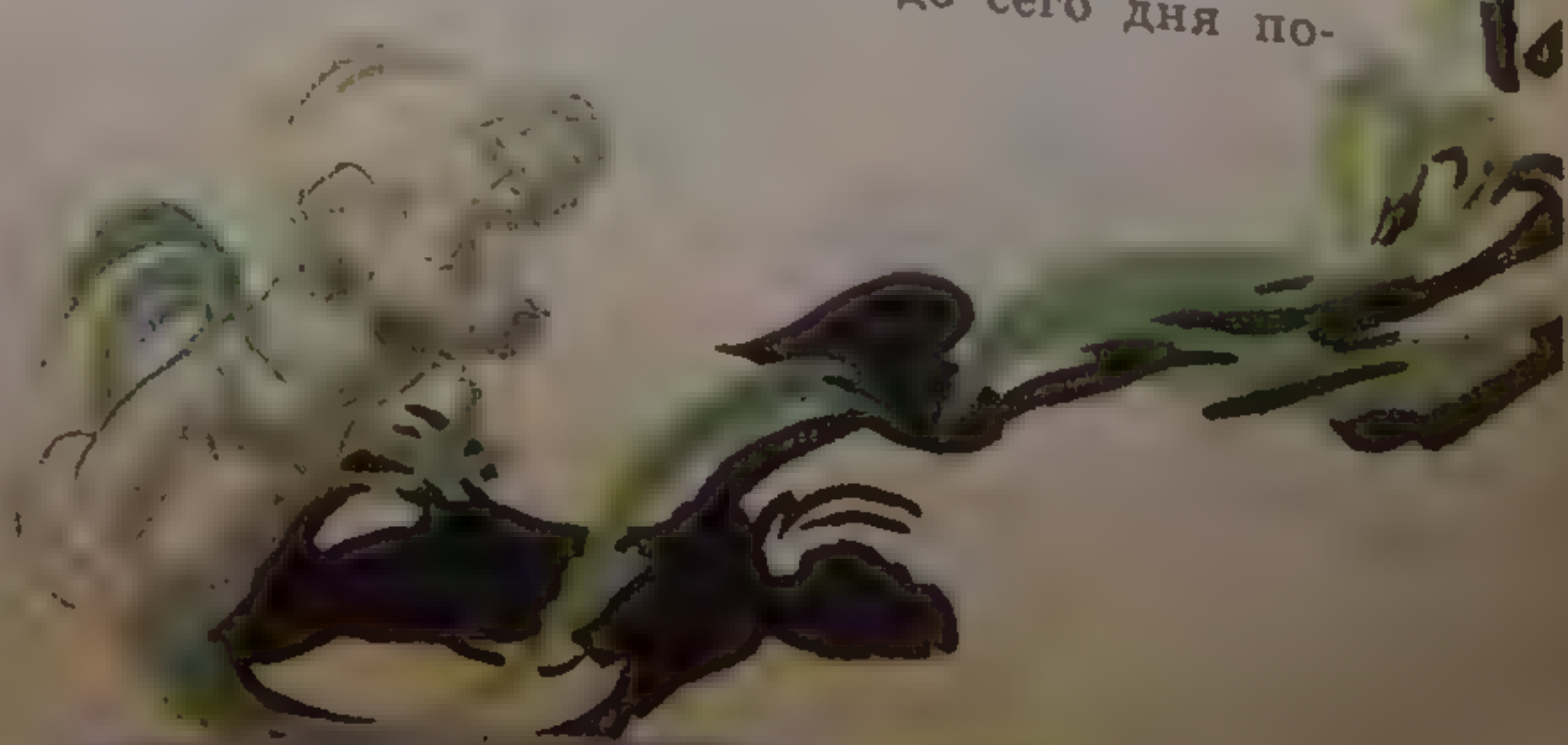
чего она сегодня именно такая? Мне кажется, в ней до сих пор живы отголоски комсомоль-

ского максимализма 20-х годов. Прежние отношения в любви (вместе с атрибутами

мещанского быта — стремление к уюту, к комфорту и т. п.) были разрушены...

СКЕПТИК. ...до основания. А затем?

ОЧКАРИК. А затем в советском искусстве начались и продолжают до сего дня по-



пытки создать «нового человека» и, соответственно, «новую любовь». Отсюда и появилось то, что западные советологи метко окрестили «тракторной лирикой».

ХУДОЖНИК. Я хотел бы вернуться к проблеме эротики в искусстве. Я не противник ее, не ханжа и не пуританин. Но необходимо помнить, что очень часто сексуальная «клубничка» используется как «оживляж» для привлечения публики, т. е. становится элементом той самой массовой культуры, о которой мы говорили.

ОЧКАРИК. Да, просто здесь эротика переходит в разряд порнографии...

АННА ПЕТРОВНА (очень громко, микрофон фонит). Хватит заниматься демагогией! Эротика, порнография — какая разница?

ОЧКАРИК (яростно протирает очки). В том-то и беда, что вы этой разницы не видите! У вас в одной компании оказываются и «Де-

камерон» Боккаччо, и эротические фильмы всех видов, и журнал «Плейбой», и самодельные карты с фотографиями голых женщин, и даже целая наука с неприличным названием «сексология». В результате сложился стереотип: то, что имеет отношение к эротике, воспринимается почти всеми как нечто стыдное, грязное и, как все запретное, — привлекательное.

СКЕПТИК (мечтательно). Как же, помню свое детство золотое! В нашей школе «Тысяча и одна ночь» и «Пособие для акушеров» пользовались одинаковым успехом как порнографическая литература.

ОЧКАРИК. А разве не смешно, что как только заходит речь об эротике в современном советском искусстве, сразу вспоминают «Маленькую Веру», фильм абсолютно неэротический.

АННА ПЕТРОВНА. Господи, что ж вы простых вещей не понимаете? Ну, рассудите здраво: зачем, для чего показывать на экране

крупным планом самое интимное? Неужели надо доказывать, что это непорядочно? Ведь это все равно, что подглядывать в замочную скважину!

ОЧКАРИК (надевая очки). Во-первых, в замочную скважину можно подсмотреть только реальную жизнь. Мир, который создается средствами искусства, может быть очень похож на настоящий, но это все-таки условность, имитация, игра. Во-вторых, искусство исследует человека, его жизнь, в том числе и самые ее интимные стороны. Разве объяснение в любви — не интимное событие? А смерть — что может быть интимнее? А мышление, а творческий процесс?

ХУДОЖНИК. А кроме того, эротика — один из инструментов художника, одна из красок на его палитре. Выбросить ее — значит обеднить картину. Кстати, в порнографическом произведении эротика не средство, а цель.

СКЕПТИК. Но согласитесь, многие подростки, да и не только они, ходят на эротические фильмы только ради постельных сцен.

ОЧКАРИК. Значит, для них это порнография. Тут ведь многое зависит от подготовленности зрителя. Для некоторых людей модные журналы, рекламирующие купаль-

ники, могут быть порнографией. А некоторыми даже «Олимпия» Эдуара Мане воспринимается так же.

ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ. Кстати, французские критики конца XIX века страшно поносили эту картину именно за неприличность.

СЕРЬЕЗНЫЙ МУЖЧИНА (со святой убежденностью). Ну ладно, бог с ней, с заграницей! Но, живя в России, нельзя не считаться с ее культурными традициями. Так вот, русской культуре эротика чужда. Всякое проявление эротики в искусстве должно вызывать у истинно русского человека неприязнь, как инородное явление, привнесенное извне.

ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ (с ласковым упреком). Такое мнение — результат, извините, недостаточного знания культуры и истории собственного народа. Зачем же так обеднять и унижать свой народ, приписывая ему отсутствие того, что есть у любого другого народа? У русских всегда были праздники, имеющие эротический оттенок, например ночь на Ивана Купала. А вспомните частушки — ведь большинство из них имело и имеет «непристойное» содержание. А огромное ко-

личество лубков? А круто посолённые сказки, исключённые не только из школьных хрестоматий, но, увы, и из академических изданий? И это касается не только древней культуры. Разве можно выбросить из русской поэзии «Гавриилиаду» Пушкина, гусарские стихи Лермонтова, рассказы и повести Бунина, А. Н. Толстого?.. А из живописи — Кустодиева, Бакста, Лентулова?.. И это я только малую часть назвал.

СЕРЬЁЗНЫЙ МУЖЧИНА. Хорошо. Допустим, что эротика необходима нашей культуре, как воздух. Но как быть с теми людьми, у которых она не вызывает ничего, кроме отвращения? Неужели с нашим мнением не стоит считаться? *(Обиженно отходит от микрофона.)*

СКЕПТИК *(удивленно)*. А что, разве кого-то насильно гонят на эти фильмы или заставляют читать именно эти книги? Как говорится, «не любо — не слушай, а врать не мешай».

АННА ПЕТРОВНА. Да мы не за себя беспокоимся! Не желаем мы, чтобы наши дети знакомились с этой мерзостью!

ДУША-ЧЕЛОВЕК. Ну зачем так сразу — мерзость...

ОЧКАРИК. Во-первых, вам, скорее всего, не удастся оградить ваших детей от этого знакомства, во всяком случае, до сих пор это ещё никому не удавалось. А во-вторых, следует помнить, что понятия пристойности, морально-этические установки со временем меняются, а сейчас, в конце XX века, меняются особенно быстро. И я даже могу вас понять: поспеть за этими изменениями очень нелегко. К тому же в разных странах они происходят неравномерно.

СЕРЬЁЗНЫЙ МУЖЧИНА. Вот-вот! Так ежели в Америке эти изменения идут быстрее, чем у нас, зачем нам на их скорость ориенти-

роваться? Мы-то к такой скорости не готовы! Нельзя опережать естественное развитие! **ХУДОЖНИК.** Но нельзя и тормозить его, что у нас делалось многие годы! В нашем искусстве эротика не было, а с Запада к нам в первую очередь попадали не эротические фильмы выдающихся режиссёров, а журнальная, извините, порнуха! А дальше уж действовали две пословицы: «На безрыбье и рак рыба» и «Запретный плод сладок». **СКЕПТИК.** Так что же, если с этого «плода» снять запрет, он уже и сладок не будет? **ЭКОНОМИСТ.** Нет, спрос на порнографию, по всей видимости, будет всегда, опять же, как на предмет массовой культуры. Но он будет тем ниже, чем будет выше культурный уровень людей, в том числе и их просвещённость в области эротика. На Западе, кстати, специализированные кинотеатры, где идут порнофильмы, часто пустуют — нет спроса.

АННА ПЕТРОВНА *(очень громко)*. Все равно, я своего сына на эти фильмы не пущу!!! *(Микрофон фонит и отключается.)*

ХУДОЖНИК *(без микрофона)*. Что ж, мы можем только посочувствовать вашему сыну. А кстати, почему мы в связи с эротикой, да и вообще, говоря о массовой культуре, так часто упоминаем кинематограф?

ДУША-ЧЕЛОВЕК. А действительно, почему?

Фото А. Рогова





13BE

Страховка или путы?



Одна из самых важных ролей, которую тебе предстоит играть в будущей взрослой жизни, — роль семьянина.

Какие обязанности записаны за мужем, женой, детьми, насколько жестко соблюдается это распределение?

Первой можно выделить роль ответственного за материальное обеспечение семьи. В основном эта роль связана с содержанием семьи, проще говоря — с зарабатыванием денег на жизнь.

Еще одна традиционно выделяемая роль — «хозяин» («хозяйка») — включает в себя все дела, обеспечивающие нормальный повседневный быт. Хозяин (или хозяйка) покупает продукты, убирается в квартире, следит за одеждой и т. д.

Можно назвать и другие роли в семье: организатор развлечений, сексуальный партнер, создатель семейной субкультуры, ответственный за поддержание родственных связей, «психотерапевт».

Понятие семейной субкультуры еще не вошло в наш язык и, наверное, нужно немного подробнее раскрыть его. Современную гармоничную семью характеризует (кроме всего прочего) наличие общих интересов, общих взглядов и оценок по наиболее важным проблемам, схожие увлечения. Это не значит, что все всегда увлекаются одним и тем же. Но даже если у каждого члена семьи свое собственное хобби, то все же они как-то перекликаются между собой: родители в курсе занятий детей, а сын или дочь хорошо ориентируются в увлечениях и интересах своих родителей. На основе всего этого в счастливых семьях создается свой особый мир. Он складывается постепенно, вроде бы из мелочей. В нем есть свои тайные праздники — день, когда впервые увидели друг друга, когда первый раз поцеловались. У каждой счастливой семьи вырабатывается свой, непонятный для посторонних язык — ласковые прозвища или общие воспоминания о смешных или приятных событиях, шутки, понятные только близким, умение разговаривать без слов.

Роль «психотерапевта» — одна из наиболее интересных и важных в современной семье. Это связано с изменением всей жизни человека в современных условиях (кстати, эта тенденция имеет место не только в нашей стране, она носит всеобщий характер). От мужа, жены, родителей и даже детей мы ждем психологической поддержки, внимания к нашим внутренним проблемам, к настроению, готовности выслушать нас, пожалеть, похвалить.

Эта роль в семье не только самая новая, но и самая трудная. Почему? Посудите сами. Женой или мужем становишься, как только в ЗАГСе поставили печать в паспорт. Матерью или отцом — как только родился ребенок. Кормильцем — как только получил первую зарплату. Хозяйкой — как только надела фартук и взяла в руки половник. Другое дело — хорошо или плохо справляешься с этими ролями, устраивает ли их выполнение других членов семьи, совпадает ли оно с их ожиданиями и от тебя и теоретическими представлениями

о том, «как надо». Задача же обеспечения психологического комфорта никогда не бывает выполнена полностью. Над ней надо трудиться всю жизнь. Я уж не говорю о том, как сложно найти к ней «ключ», т. е. понять, как ее исполнять.

Ну что ж, мы перечислили целый ряд ролей, которые кто-то должен реализовывать в современной семье. Встает вопрос: «Кто? Муж? Жена? Теща?» Сама постановка вопроса предполагает строго закрепленные за каждым из членов семьи роли.

Так и было на протяжении многих столетий. В семье выделялись обычно роли «женские» и роли «мужские». Так, к «мужским» ролям относились принятие важных решений, обеспечение материального уровня семьи, организация всех внешних связей семьи, инициатива в сексуальной жизни и некоторые другие, к «женским» — в первую очередь относили подчинение воле мужа и все, что связано с домом и заботой о детях.

Такое жесткое и однозначное закрепление семейных ролей стало явно противоречить современной жизни, и в настоящее время можно говорить уже о вполне сформированном новом типе отношений мужа и жены к их обязанностям и о новом типе семьи (в противовес традиционной) — эгалитарной, равноправной семье. Значит ли это, что никто ничего не делает? Совсем нет. Просто в выполнении каждой роли участвуют оба супруга. Это естественно, когда муж и жена работают, оба имеют достаточно широкие интересы. Каждый из них может внести в семейную жизнь свой специфический вклад. Материальное обеспечение семьи, когда работают и муж и жена, перестает быть только задачей мужа. Роли «хозяина» и «хозяйки» вполне дополняют друг друга, участие обоих супругов в воспитании детей вряд ли кем-то будет опровергаться.

Обычно в период после рождения ребенка структура отношений в семье становится более традиционной, что вполне соответствует и потребностям ребенка, и желаниям родителей. Однако нужно быть готовым к тому, что через несколько лет ситуация изменится и распределение обязанностей нужно будет менять.

Допустим, муж в определенный момент интенсивно работает, стремится обеспечить материальную базу семьи на какое-то время вперед. В этой ситуации большая часть обязанностей по дому ложится на жену. Ну а если жена учится, защищает диссертацию или что-нибудь подобное, то значительную долю семейных хлопот выполняет муж.

Нам бы не хотелось, чтобы ты решил, что есть какое-то одно правильное, выявленное наукой, распределение семейных ролей. Что, например, традиционное распределение — плохо, а равноправное — хорошо. Как лучше для всех — сказать нельзя. Семья любого типа может быть счастливой, а может стать невыносимой обузой для всех ее членов. Ведь в каждом конкретном случае сталкиваются, с одной стороны, реальные условия существования семьи (зарплата, режим работы, жилищные условия, характер жены и мужа, их интересы и т. д.), а с другой — представления супругов об идеальном распределении ролей. Очень важно для семейной жизни, как соотносятся наши реальные семейные роли и возможности с представлением о том, «как надо». А как порой эти представления нам мешают.

Мама с детства внушала, что настоящий мужчина должен быть главой семьи, все решать, не позволять



Фото А. Астафьева

Александр Черных

Брачные обычаи во времена д'Артаньяна и Бонасье

Хотя мужчины считались совершеннолетними уже с 14 лет, а женщины с 12 и могли в этом возрасте вступать в брак и иметь детей, тем не менее сыновья нуждались в отцовском разрешении на брак вплоть до 30 лет, а дочери до 25. Однако двенадцатилетние новобрачные — явление заурядное в обществе того времени, как в высших классах, так и в крестьянских семьях. Когда герцог де Роан венчался с мадемуазель Сюлли, она была так мала, что один из присутствовавших не удержался от иронического вопроса: «Этого ребенка, очевидно, собираются крестить?» Обручиться можно было еще раньше, с семилетнего возраста, разумеется, с согласия родителей.

Каждый истинный придворный женился прежде всего ради укрепления своих родственных, а следовательно, общественных, связей. Как-то кардинал Ришелье принес извинения Грамону в том, что не может дать ему в жены обещанную родственницу, но готов предложить вместо нее другую родственницу. Грамон любезно ответил кардиналу, что женится на его в甥ке-копреевнице и потом сам женится на любую.

Не меньшее значение, чем приданое невесты, имело ее приданое. Даже бесчестие мезальянса можно было преодолеть крупным приданым. При Людовике XIV приданое в 20 тысяч 6 тысяч ливров позволяло девушке выйти замуж за торговца, в 12 тысяч 20 тысяч — за нотариуса, в 30 тысяч — за адвоката, в 50 тысяч — за государственного деятеля, в 75 тысяч — за министра. Придано у нее было от 200 тысяч до 500 тысяч ливров, границы приданого незначительно разнились, и герцог могли придать и больше. Помимо приданого невеста брала с собой белье, мебель, посуду, драгоценности, нареченной драгою вещи. В случае развода жениху возвращались все подарки, за исключением драгоценностей.

Среди дворянства той эпохи разводы были очень часты. Браки же буржуа были гораздо длительнее и прочнее.

Десять-двенадцать человек детей в семье буржуа были обычным явлением. Знаменитый поэт Буало был двенадцатым ребенком; прокурор города Труа праздновал пятидесятилетие своей свадьбы в окружении 72 детей и внуков. Мать Паскаля, умершая 80 лет от роду, насчитывала 469 живых племянников и племянниц и более 1000 умерших.

жене тратить деньги на пустяки, детей воспитывать в строгости, что в жизни главное — карьера. А что делать, если ты человек мягкий, если тебе больше удовольствия доставляет рыбалка, чем сидение над бумагами, если ты, вот несчастье, любишь готовить и играть с детьми, а не руководить и командовать. «Как что делать? — говорит мама. — Работать над собой». И вот ты из кожи лезешь, чтобы быть таким, как диктует мамин стереотип. Станешь ли ты от этого счастливее? Нужно ли это твоей семье?

Надо помнить, что есть возможность выбора: либо строить отношения так, как свойственно тебе лично и твоей будущей семье, либо «как надо». Все это приводит нас к выводу, что каждая семья должна сама заниматься оптимальным распределением ролей, понимая, что вариантов может быть много, нет единственно правильного, для всех одинакового и раз навсегда данного.

Психолог

Что такое конфликт

Наша жизнь строится на большом числе стереотипов, а если говорить точнее — пред-
рассудков, потому что большинство из стерео-
типов превратились уже давно в предрассудки.
Что я имею в виду? Ну, например, наше
представление о конфликтах.

Конфликты — это очень плохо.
Конфликты — это из-за вредного ха-
рактера. Так думают очень многие.
Вернее, не думают, а привыкли счи-
тать. И то же самое говорят своим
детям. Поэтому, если конфликт с учи-
телем — «надо менять школу», если
конфликт с мужем — «надо разво-
диться», если конфликт с коллегами
по работе — «увольняться», если с
детьми — «лупить». Рецепты извест-
ны, думать не надо, очень удобно!

Мало кого смущает несоответствие этих
расхожих представлений с законами диалекти-
ки. Ведь отрицание отрицания — это тоже
конфликт. А в психологии есть целая теория
диалога как средства развития личности. Но
ведь диалог — это тоже столкновение разных
мнений, позиций. А значит, тоже конфликт. Так
что же это такое? Хорошо это или плохо?
Полезно или вредно? Ответ на эти вопросы
зависит от того, умеем ли мы спорить и даже
ссориться. Да, и здесь требуется умение!

Мой лучший друг повел себя сов-
сем не по-товарищески: не дал списать
контрольную по физике. Или, нет,
лучше — пошел в кино с моей же по-
дружкой. Или, например, сказал моим
родителям, что я вовсе не заработал
деньги, а выиграл их в споре с прия-
телем. Что делать? Можно, конечно,
намылить ему шею и больше никогда
не разговаривать. А если это един-
ственный друг? Тогда, может, лучше
промолчать, сделать вид, что ничего
не произошло? Вид-то сделать можно,
но сохранить старые хорошие отно-
шения...

Как быть? Я думаю, ни в коем случае не
загонять отрицательные эмоции поглубже в се-
бя. От этого можно превратиться в вечно
раздраженного и подозрительного типа. Но
и давать им с ходу выход тоже не стоит. Ведь,
захлебнувшись в злобе, можно не успеть
узнать, почему друг так поступил. Соглашаться
или не соглашаться с его аргументами — это
уже следующий вопрос, но узнать их безу-
словно стоит. Ведь как часто бывает, что за
одним и тем же поступком один видит
предательство, а другой — честность и жела-
ние помочь. А как часто бывают ситуации, ког-
да не отдаешь себе отчета в истинных причинах
ссоры. Вот только один пример.

Мать, придя с работы, увидела
испачканную одежду сына, отругала
его за неаккуратность, а узнав про
тройку в тетради, не удержалась и
отлупила. И была совершенно увере-
на, что борется с тройками. Но ее
младший сын оказался значительно
более «психологически грамотным».
Утешая брата (это в пять-то лет!), он
заявил: «Не обращай внимания. Не
видишь, что ли, опять с начальником
поругалась, голова болит, устала.
Поужинаем, и все обойдется».

Да, конфликт — ситуация сложная и непри-
ятная, если мы ничему в нем не научились.
А учиться есть чему. Во-первых, пониманию
истинных причин своего и чужого поведения.
Во-вторых, поиску таких способов его решения,
которые пошли бы действительно на пользу
обеим сторонам. В-третьих, выработке взаи-
моприемлемых решений. А все это вместе —
совсем не мало.

Психолог

Из дневника психолога

10 марта

Вот уже полгода веду занятия по этике и
психологии семейной жизни. Сначала я
отказывалась, но меня уговорили: «Всего один
день в неделю, от дома недалеко, ну, пожалуйста...»
Уговорили на мою голову. Во-первых, программа и
учебник — ужас! Во-вторых, сама идея объединить
в одном предмете половое воспитание и культуру
общения, да еще в девятом классе, по-моему,
запредельная. Воспитывать в половом отношении
ребят в 15—16 лет чуток поздновато (некоторые из
них знают явно больше меня). Да и культуре
общаться с людьми можно было бы начать учить
пораньше. Я не уверена, что две эти сферы
человеческого бытия нужно объединять в один
школьный предмет. Но все-таки я не жалею, что
ввязалась в эту авантюру. Интересна очень
реакция моих девятиклассников на разные
вопросы и проблемы, которые мы затрагиваем.
Кстати, классы довольно сильно отличаются друг
от друга. Если в одном крен явно в познавательную
сторону — расскажите о том, об этом,
экспериментах, чем занимаются психологи и т. д.,
то в другом классе наибольшей популярностью
пользуются разговоры «за жизнь»: как бы я
поступила в том или ином случае, как ответить
подруге, почему мама не понимает...

Любят заполнять разные психологические
методики и очень обижаются, когда я говорила,
чтобы они сами подумали, почему ответили так
и что это значит. Потом, правда, привыкли, и у
нас получилась своего рода игра.

Первое, что меня удивило, — это очень
небольшой интерес к семейной проблематике как
таковой. Мол, «это не про нас». Сначала я
заводилась: ведь через пять-шесть лет многие из
них уже обзаведутся семьями и начнут лепить
ошибки одну за другой (наиболее «талантливые»
могут оказаться замужем или женатыми уже через
два-три года). Но через какое-то время я поняла,
что ребята мои живут даже не сегодняшним днем,
а минутой, часом. Конечно, не все и не всегда.
Напрягаться многие из них не хотят из принципа,
даже если этот напряг нужен для их собственных
интересов. Один мальчишка в разговоре со мной

сказал: «П
лет до два
любой ине
Эти двадца
другая жи
что, к сожа
что нельзя
сегодня —
завтра...



фото А. Астафьева

сказал: «Поживу для собственного удовольствия лет до двадцати, а потом уж все равно. Можно в любой институт поступать и вообще думать...» Эти двадцать лет прозвучали у него как сто, как другая жизнь. После разговора с ним я подумала, что, к сожалению, слишком поздно мы понимаем, что нельзя начать жизнь заново и что сегодня — это лишь завтра для вчера и вчера для завтра...



фото А. Астафьева

Тамара Ломбина



Очень грустный рассказ

Бывало у вас такое: увидишь плохой сон и, уже проснувшись, еще не веришь в то, что беда осталась там, во сне? Вот теперь Вовке хотелось проснуться. В доме недавно прозвучало слово РАЗВОД. И оно не исчезло, как все слова, которые улетают неизвестно куда, когда их произносишь, а осталось зловещим краснопатым мерцанием, которое уродовало все, что попало в его злые лучи.

Порой в дом приходили дедушка с бабушкой, но у них был такой вид, словно они пришли к тяжело-больному, а уходя, бабушка прижимала Вовку к себе так, будто его сейчас изжарят людоеды, а она бессильна ему помочь.

— Вовка, ты у меня мужик с головой, — сказал папа, неуверенно погладив его по голове. — Такая, брат, штука... Мы с мамой решили жить не вместе.

— Как не вместе? — еще ничего не понимая, спросил Вовка, но уже жесткая рука в черной перчатке сжала его сердце. — А я? — Этого вопроса, похоже, больше всего боялся папа.

— А ты можешь жить и там и там.

— Я не хочу «и там и там», я хочу с вами.

— Сама попробуй, — нервно бросил папа маме.

Но мама непривычно зло ответила:

— А это не я тебя с ребенком бросаю, а ты меня, вот и объясняйся.

— Татьяна, боже мой, — сжал папа побелевшими пальцами голову, — откуда такая черствость в тебе, ведь я тебя всегда считал человеком тонким и интеллигентным...

— Видимо, слишком тонким, потому и нашел себе эту сосиску, извини, точнее будет — сардельку, и, видимо, слишком интеллигентным: захотелось простых, здоровых отношений с этой циркульницей.

Вовка испугался за маму: это было не ее лицо — чужое, злое и в то же время беспомощное и жалкое. Краска под глазами размазалась.

— Мама, — впервые вдруг Вовка понял весь ужас этого страшного слова, которое произнес на кухне папа, РАЗВОД, — мамочка, не надо, не надо, я боюсь тебя такую.

Мама дернулась от Вовкиных слов, и на ее лице вспыхнула спасительной надеждой улыбка, но она не получилась, лицо скривилось, и мама заплакала.

— Мама, мне учительница сказала, если опять никто из вас не придет на родительское собрание, то меня не пустят на уроки, — пытался разбудить от мрачной задумчивости маму Вовка.

— Говори об этом отцу. Ему все равно. Он ни о чем, кроме этой твари, думать не хочет.

— Ма-а, а мне что делать? — Но мама опять уже не слышала его.

— Папа, я не могу решить задачу...

— Да, сын, я сам тут никак не могу решить задачу. Да еще какая задача: с тремя... известными. Треугольник называется. Слышал такое? — папа опять говорил вроде бы и с Вовкой, но мальчик понимал, что папа занят своими мыслями.

— Папа, я не пойду завтра в школу...

— На, сын, три рубля, купи себе мороженого, в кино сходи, что ли... Вовка почувствовал себя так, словно он был тем щенком, которого выбросили хозяева около входа в метро. Он тогда так плакал.

Громко. А Вовка заплакал тихо и ушел в свою комнату.

Мама с папой друг с другом не разговаривали, а когда говорили с Вовкой, то так, как будто это и не Вовка, а устройство для глухого телефона.

— Вова, — говорила жутко фальшивым голосом мама, — скажи своему отцу, чтобы его знакомая циркульница домой нам не звонила, не то я не отвечаю за себя...

— Вова, — говорил таким же противным голосом папа, — интеллигентные дамы должны всегда отвечать за себя.

Бабушка спросила Вовку, не знает ли он, подали родители заявление на развод или нет...

— Какое заявление? — спросил мальчик, чувствуя, что опять в груди заболела сразу тысяча больных зубов.

— Ой, малыш, да не обращай внимания, тоже нашла о чем с ребенком, — ворчала бабушка себе тихонько под нос. — Они о мальчишке не думают, и я, старая, туда же.

— Не нужен, никому не нужен. — Никто из взрослых не слышал, не видел, что больно ему, Вовке. Как ему разделиться на две части?

И тут ему в голову пришла спасительная мысль...

Он сел и написал: «Заявление!!!»

Я, Вовка Титов, хочу развестись со своими родителями, которые меня разлюбили.

Не ищите меня».

Когда заявление было написано, Вовка разреvelся. Все-таки почему-то было жалко маму и папу. Но он сложил заявление, написал на конверте: «Судье от Вовки Титова», и пошел на вокзал в надежде уехать «зайцем» к своей украинской бабушке в деревню.



Юрий Нечипоренко

Смеяться и свистеть

Мы с отцом за все время дважды имели серьезный разговор.

Первый раз — мы лежали в большой ванне — я был тогда таким мелким — не больше его ноги... Не торопясь, он говорил:

— Соседи мне сообщили, что ты...

Я думаю, ему было очень неудобно — так осторожно он подбирался к скользкой теме: «Сексуальное воспитание малолетних»...

— А что такого? Кто тебе сказал? Ну и что? А почему нельзя? Я мог вполне задать ему эти вопросы. И вряд ли бы он ответил. Интересно, как бы он выкручивался. Но я молчал. Я был глубоко оскорблен. Речь шла о танцах го-лышом, которые мы с друзьями устраивали в нашем пустом гараже, — но все это не представлялось мне чем-то настолько важным, чтобы заслуживать специального разговора с отцом. Может, конечно, кому-то это занятие покажется неприличным — однако мы никого не заставляли смотреть на наши пляски или против воли участвовать в них.

И еще — это же так здорово! И так просто — стоит только сбросить одежду — и все становится необычным — пустой гулкий гараж, прошитый тоненькими нитями света... Лучи просачиваются через щели в двери, попадают на кожу, подсвечивают ее — словно маленькие огни образуют татуировку из ярких точек, линий и полос...

Я молчу, разглядываю протянутые под водой ноги, смиренно слушаю.

Ох, отец, надолго ты закладываешь урок в ре-бенка — когда я стану отцом, остерегусь вести такие разговоры с сыном!

Что означает все это? Что ты — заодно с соседями, с ними, а не со мной.

Все осторожнее говорит отец — и все тяжелее мне его слушать. Плохо его дело.

На его месте я сказал бы так:

— Слушай, сын, тут соседи про тебя что-то говорят. Мне недосуг разбирать их болтовню, но знай — кто-то на тебя донес. Что ты там делаешь — это твое дело. Не приглашаешь меня — я не обижаюсь. Может, ты готовишься к ответственному выступлению перед публикой и держишь в тайне свои сюрпризы...

Но вот и все, что я хотел тебе сказать. А теперь, сынок, потри мне, пожалуйста, спину.

Но тогда... Мой отец попал под плохое влияние. Может быть, в этот момент наши пути с ним разошлись...

Несколько лет спустя был второй разговор. Повод — грохот во дворе: пальба из самопала, взрывпакеты...

Разговор был покруче.

Но и я уже закалился к тому времени — собственно, этот второй разговор поставил точки над «и» — отец мой попал в плохую компанию и катился вниз. Я уже ничего не мог для него сделать.

Он сидел на скамейке во дворе. Я стоял перед ним, склонив голову.

— Соседи говорят, что...

Опять эти треклятые соседи! Посмотри на них — с кем ты якшаешься — это злобные бездельные пенсионеры — они же тебя первыми предадут! — Все эти мысли я деликатно промолчал.

— Жизнь во дворе стала невыносимой...

Еще бы, когда я вижу эти рожи, у меня мороз пробегает по коже. Как их земля-то еще носит!

— Ты затерроризировал всех...

Неправда! Папа, я всегда считал, что ты слишком много читаешь газет и смотришь телевизор. Это вредно. Какой же я террорист? Я не стреляю в людей, а взрываю осторожно — и только для удовольствия. Если мои взрывы кому-то мешают, пусть купят беруши или выделяют мне специальное

время для испытания новых смесей — мы с друзьями ведем исследовательскую работу, хотим запустить ракету — это мирные инициативы...

— Если ты не прекратишь... Ты почему улыбаешься? А ну, становись на колени и говори сейчас же «я не буду взрывать»...

— Папа, одумайся! Неужели ты не понимаешь, что это насилие! Да это ты — экстремист! Ты хватаешь меня за ухо, ты нарушаешь неприкосновенность личности... Папа! На кого ты поднял руку — это же я, плоть от плоти твоей...

Вспомни свое детство — разве ты не стрелял, не взрывал?

Папа, куда ты катишься? Ведь совсем недавно ты был свой — а теперь ты совсем чужой...

— Да, я не буду, не буду, — говорю я наконец желаемую тобой, вырванную силой ложь...

Тебе нужна эта жалкая показуха — ты добьешься того, что я уйду в подполье и буду делать опыты не в благоустроенном гараже, а в темном грязном подвале. Ты подвергаешь мою жизнь риску — и все ради них...

Папа, папа... Ведь все равно они не будут любить тебя — а теперь и я не буду любить — а только жалеть, следить за тобой и сокрушаться...

И когда я уеду и ты останешься один, тебе станет плохо — они набросятся на тебя — своими доносами в милицию, исполком, прокуратуру: «Почему он не такой, как все? Почему у него нет машины, а есть гараж? Этот гараж мешает нам развешивать белье». И придут рабочие с ломami, и разберут наш гараж, и разрушится наш двор, станет он проходным... А соседи попрячутся в свои квартиры, будут сидеть там, смотреть из окон — и злиться, цепенеть идохнуть — как мухи за стеклом.

Ведь они ненавидят тебя — неужели ты этого не понял — жуткой ненавистью нелюдей, не имеющих ничего за душой, да и душ не имеющих тоже — ведь душа — это талант...

Помнишь, как ты сделал мне свистульку? Вырезал цилиндр из зеленой ветки вербы, ловко снял ножом кожу — и открыл белую скользкую мякоть дерева. Прodelал в ней желобок — и опять одел кожу на цилиндр, подрезал его быстро —

чик-чик — и получился раскрытый ротик. Дунул в щелку — и заиграл... Сок горький на губах, оно свистит и плачет — дерево живое. А под кожурой дерево голое — как мы, когда лежали в ванне, помнишь?

И опять мне придется тебя простить. В кого же ты у меня такой — наивный, непутевый? Ведь объединись мы тогда, в самом начале — и мы победили бы их! О, как они этого боялись, как завидовали нам с тобой: вот идут отец с сыном — веселые, смеются и свистят... И сын чуть выше сапога — да отец его не даст в обиду. И сам не обидит. А все остальное — ерунда.

Па, ты же сам учил меня свистеть!

Михаил Кагарлицкий

Дневник

Как-то, после обеда, попался на глаза Дамину портфель его сына — пятиклассника Димки.

«Посмотрим, что он в школу носит, — подумал Дамин, открывая портфель. — Квантовая механика. Да... Обернута аккуратно, содержится хорошо. Рановато в целом, но он же у меня отличник, первый ученик — пусть читает. Учебник по химии для десятого класса. Не по программе, конечно, но впоследствии пригодится. А это что за журналчик? На немецком. Переведем. На-ци-о-наль-ный центр по и-зу-че-ни-ю па-ле-он-то-ло-ги-и. Толстенный журналчик. А картинки есть? Картинок нет. Неинтересно. Зачем он ему? Как пособие по немецкому, что ли? А это что-то знакомое... Дневник! Какой грязный, ободранный... Заглянем. Ничего себе: по-русскому — два, по географии — два, по литературе — три с минусом. Вот те раз. Отличник, вундеркинд, а какие кренделя выписывает, и кто бы мог подумать... На уроке немецкого языка пускал мыльные пузыри. На уроке геометрии бегал по партам! Ну спортсмен, я за тебя возьмусь. Сбежал с урока физики. Единицы по пению! Господи, что-то жарко стало... Где же у меня валидол? Вот, возьмем таблеточку... Так. Продолжим. Двойка по поведению: на уроке физкультуры подрался с Колей Синицыным. Ах отличник, ах грамотей... А как притворялся, артист, какими словами жонглировал, а в дневнике что? В конце отпечаток чернильной руки. Приложился. Да-с, дневничок на мою голову. Дневник Дамина Алексея... Стоп. Алексей — это я. Фу-ты... Мой дневничок. А я то думаю: откуда мне Синицын знаком? Помню — бил гада. От души. Зачем же Димка мой дневник в школу носил?»

Дамин зашел в комнату сына, который что-то монтировал на письменном столе.

— Да брось ты свои лазеры, — попросил он. — Скажи лучше, зачем тебе мой дневник понадобился?

— В школе показывал, — ответил Димка, выключая электродрель, — опровергал гениую теорию наследственности.

— Ну и что, опроверг? — поинтересовался Дамин-старший.

— Опроверг, па. Отпечаток твоей ладони на последней странице убедил самых недоверчивых в том, что, несмотря на отдельные пятерки по физкультуре и труду, ты, пап, обыкновенная посредственность.

«Ничего себе посредственность нашли, — возмущался Дамин, усаживаясь в «Жигули», — акселераты несчастные. Да в мои годы мало кто и в доцентах ходит!»

И, нахмурившись, он поехал к себе, в академию.

Стеллаж в виде „кубиков“

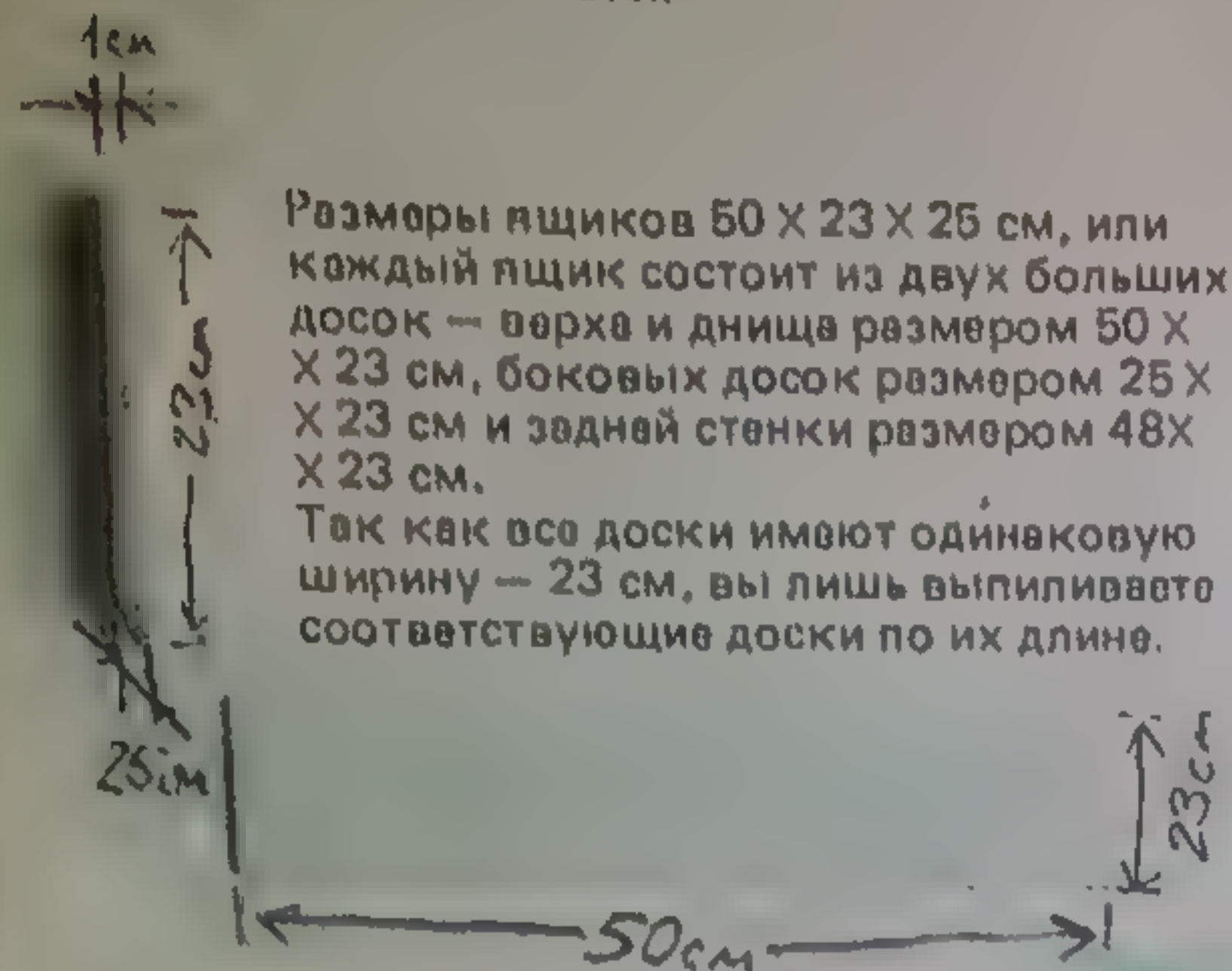
Устройство книжных шкафов по способу „игры в кубики“ позволяет составлять забавные сооружения, создавая многочисленные комбинации. Благодаря укладке отдельных ящиков „в плочку“ посреди комнаты, можно разграничить два отделения библиотеки различной тематики, не загромождая при этом комнаты.

Каждый ящик сооружается из склеенного материала — древесно-стружечных плит (ДСП) — толщиной 1 см.

Сборка ящика. Приклейте и прибейте гвоздями боковые стенки к ребрам задней стенки, затем верхнюю доску и днище — к боковым стенкам и задней стенке. Высушите. Выровняйте различные стороны ящика по отношению друг к другу. Отшлифуйте кромки и слегка скруглите острые углы и края досок. Тщательно обработайте кромки досок, чтобы устранить следы сборки. Покрасьте.

ВНИМАНИЕ!

Отмерив первую доску, отпилите ее по внешней стороне чертежа, затем отмерьте вторую доску, отпилите ее и т. д. Не следует сначала размечать размеры всех досок, а потом их выпиливать, так как при распиловке отклонения от заданных размеров могут достигать 3—4 мм.



Размеры ящиков 50 X 23 X 25 см, или каждый ящик состоит из двух больших досок — верха и днища размером 50 X 23 см, боковых досок размером 25 X 23 см и задней стенки размером 48 X 23 см.

Так как все доски имеют одинаковую ширину — 23 см, вы лишь выпиливаете соответствующие доски по их длине.



Покушение на свободу, которого не было

Наш дом — своего рода сцена, на которой разыгрываются самые разнообразные спектакли. Но в отличие от театра эти «пьесы» значат для нас очень много!

Какова твоя роль в семье? Самый общий ответ — один: «Ребенок!» Да, да. И не удивляйся, и не возражай. Я прекрасно понимаю, что называть человека в 15—17 лет ребенком смешно, но тем не менее для родителей, для бабушки с бабушкой, для других взрослых членов семьи ты ребенок, их ребенок. Это уже позже, через несколько лет, ты станешь женой или мужем, отцом или матерью, а уж совсем не скоро — бабушкой или дедушкой. Так давай поговорим о твоём сегодняшнем положении и об отношениях с родителями. Часто можно услышать, заговаривая со старшеклассниками об их родителях: «А о чем говорить-то, отношений ведь нет? Они меня не понимают, им до меня нет дела! Мне спокойней, когда на меня меньше внимания обращают».

Но именно стычки с родителями огорчают и расстраивают нас больше всего. Наверное, если бы мы их не любили, нам не нужно было бы их внимание, сочувствие, понимание. Так почему же с дорогими для нас людьми возникают конфликты? Известно, что в юношеском возрасте возрастает число ссор с родителями, их частота. Попробуем разобраться наиболее типичные претензии, которые родители и дети предъявляют друг другу. Могут ли быть в этих ролях другие «реплики»?

Родители своим детям:

«Не слушаешься! Делаешь по-своему, а потом все получается плохо! Яйца курицу не учат! Ничего не делаешь! Ничем не интересуешься! Обо мне не думаешь! Думаешь, мне легко?! Я в твои годы...»

Дети — о родителях:

«Им на меня наплевать! Шагу ступить не позволяют! Вмешиваются в мои дела! Ругают моих друзей! Они меня не понимают!»

Какие похожие списки! Как в них много претензий к другому, и как мало они ориентированы на попытку сделать первый шаг. Как часто мы кричим: «Меня никто не понимает!» — но не пытаемся понять другого сами. Неужели это абсолютно неизбежно? Может быть, все-таки есть какие-то пути, чтобы не ссориться, не кричать, не обижать друг друга? На самом «донышке» конфликтов между родителями и детьми чаще всего лежит слишком жесткое и неизменное представление детей о родителях, а взрослых — о своих детях.

Вопрос на засыпку

Вспомни, как ты любил проводить свободное время два года назад?
А чем ты любишь заниматься сейчас?
Какие цветы любит твоя мама?
Любимая спортивная команда отца?
А в какое время года твои родители чувствуют себя лучше всего?
Какую телевизионную программу они любят больше всего?
Уверен ли ты в своих ответах???

Да неужели??!

Да, оказывается, мы не задаем себе элементарных вопросов о близких. Возможно, что многие из этих вопросов вызвали у тебя удивление и сомнение: а правильно ли ты ответил? Но есть и другая сторона — откуда взрослые могут узнать о твоих желаниях, предпочтениях? Как часто ты сам уходишь от общения с ними, воспринимая каждый вопрос как посягательство на твою самостоятельность. «С кем ты идешь в кино?» — спрашивает мама и тут же получает в ответ: «А тебе не все равно?» или «Ты их не знаешь», а иногда и просто «Тебя это не касается!»

Грубость выступила как защита от покушения на свободу, которого не было. В этом случае маме хотелось узнать, с кем, на какой фильм идет ее сын или дочь. Знает ли она этих друзей своего ребенка (опять ребенка, но куда от этого денешься, ведь родители всегда остаются для нас родителями, а мы для них — детьми)? Но, получив отпор, всякий человек может поступить двумя способами — или больше уже не задавать вопросов, и маленькая трещина постепенно становится все

Фото А. Астафьева



больше, огорчая фактом своего существования и родителей, и тебя самого. А может быть и другой вариант, когда твоя грубость действительно вызывает у родителей реакцию запретить, наказать, проверить. И это вполне естественно, ведь ты уже «плохо повел» себя, значит, нужно «включить» процесс воспитания. А это уже путь к открытому конфликту, скандалу, взаимным обидам.

Как стать взрослым? Именно стать, а не считаться. Допустим, в одно прекрасное утро ты решил, что хватит баловства, теперь ты взрослый человек! Решение чудесное, но...

Эти «но» портят нам всю жизнь. Как окружающие могут догадаться о твоём решении? Обычно мы выбираем самый легкий и, казалось бы, простой путь — мы им сообщаем, что «Я уже не маленький», «Ну что ты со мной обращаешься как с ребенком» и т. д. Но почему-то подобные призывы не находят особого отклика в душе родителей. Об одной из причин мы говорили, это заданность отношений, ролей. Вторая причина состоит в том, что видение родителями своих детей всегда немножко отстает от реального положения вещей. Маме с папой кажется, что сын или дочь не справятся, не смогут, что им нужно помочь. Но если говорить честно, то поддержка родителей тебе еще очень нужна. Как иначе можно объяснить, например, толпы родителей около разных институтов, среди которых подчас теряются «будущие специалисты».

Объяснить родителям, что ты вырос, можешь только ты сам. Причем, как ты уже догадался, наверное, не лозунгами «Я — большой!», а взрослым поведением, обдуманными и ответственными поступками и решениями. Часто взрослость сводится у ребят к тому, что обязанности остаются «детскими», а права становятся «взрослыми».

Дочь считает, что должна одеваться, как мама (а может быть, и подороже), сын считает, что вполне дорос до мотоцикла. Дорости-то дорос, да и одежда импортная тебе очень идет, но что ты сделал для того, чтобы все это у тебя было? И речь идет не только о зарабатывании денег, хотя и это важно, ведь старый анекдот, что деньги, как талант, — или он есть, или его нет, пока остается в силе.

Вопрос о твоём желании взять на себя часть родительских забот, о справедливости твоих требований, о готовности нести самому груз последствий принятого решения.

Фото П. Дробяна



Вопрос на засыпку

Стиральная машина-автомат стоит примерно столько же, сколько мотороллер или дешевый мотоцикл. Что купить?

Ты решил работать летом — прекрасное решение, но выясняется, что ходить каждый день на работу — тяжело; дело, которое ты взялся выполнять, — неинтересное; денег в конце концов заплатят немного; и вообще — погулять лучше. Что будем делать?

Психолог



Фото Н. Абрашитова

Ди Снайдер

**Твои проблемы
вполне реальны**

Взрослые имеют тенденцию, оглядываясь на свою юность, вспоминать одни радости и забывать о неприятностях. Они забыли, каково это, когда некого пригласить на свидание в субботу вечером или когда ты вообще отвергнут женским обществом. Конечно, что им до этого, если у них такие взрослые проблемы: выплата по закладным, содержание семьи, ссоры из-за денег на твою учебу в колледже, — твои собственные сложности для них второстепенны. Это же подростковые проблемы, ненастоящие проблемы.

Все относительно, не так ли? Конечно, то, что отца вышибли с работы, — проблема куда более серьезная, чем то, что ты не попал в школьную теннисную команду. Но родители вооружены механизмами адаптации, которые приходят с годами и опытом. В большинстве случаев они лучше подготовлены к тому, чтобы справляться со своими кризисами. Тебе же кажется, что каждую из проблем именно ты вынужден решать первым, и ты боишься, что не сможешь найти ответ.

Я не хочу нагонять на тебя тоску, но вся наша жизнь — это школа. Ты узнаешь, что и работа очень похожа на школу, только теперь роль учителя исполняет босс. И, как и в школе, ты встретишься с людьми, принадлежащими к различным типам: лидеры, ведомые, тупицы, пижоны и модницы, зануды. Разница лишь в том, что, став взрослым, ты будешь чуть более свободным и, надеюсь, станешь лучше понимать, что ты есть и что тебе от жизни нужно.

Протокол одного диспута

Действие четвертое

В зале относительно спокойно. Все отдыхают после разговора об эротике. БАС-ГИТАРА чинит микрофон в зале. Металлисты и люберы испуганно расступаются перед АННОЙ ПЕТРОВНОЙ, возвращающейся на свое место.

ОЧКАРИК. А что же странного в том, что мы так часто обращаемся к кинематографу? Ведь, как известно, это самый массовый из всех видов искусства. К тому же кино — искусство синтетическое, оно как бы соединяет в себе все виды искусства...

НЕФОРМАЛ. А кроме того, это самое молодое искусство, и мы сравнительно легко можем обозреть всю его историю.

ОЧКАРИК. Пожалуй. И несмотря на такую короткую историю, кино вызывает наибольшее количество споров.

ДУША-ЧЕЛОВЕК (задушевно). А мне кажется, вы не правы. По-моему, ничто так не объединяет, как кино. Ну, давайте спросим (к залу): друзья мои! Вы любите кино?

ЗАЛ. Да-а-а!

ДУША-ЧЕЛОВЕК. А вам нравится то, что у нас показывают?

ЗАЛ. Не-е-ет!

ДУША-ЧЕЛОВЕК (сияя). Ну вот, видите! Какое единодушие!

ОЧКАРИК. А можно я спрошу? (К залу): А что вам не нравится?

ВСЕ (одновременно). Року мало! Сплошной рок! Сексу мало! Одна эротика! Одно старье! Немые фильмы не показывают! Давай комедию! Мало картин о современном труженике! Достали производственными проблемами! Когда покажут Хичкока? Даешь «Волгу»!

Волгу!» Американских фильмов мало! Засилье западных лент! Киножурналы скучные! В фойе пивом не торгуют!..

ДУША-ЧЕЛОВЕК роняет колокольчик.

ОЧКАРИК. Вот вам и единодушие. Это как в любой семье: телевизор смотрят все, но смотреть хотят разные программы. Хорошо, что их только четыре; а ну как будет шесть или — страшно подумать — десять?!

СКЕПТИК (убежденно). Передерутся. Или, может, к тому времени на каждого по экрану будет? Ха-ха!

ОЧКАРИК. И все же в одном вопросе по отношению к кино все, действительно, единодушны.

ДУША-ЧЕЛОВЕК (с надеждой). Правда? И в каком же?

ОЧКАРИК. А нет такого человека, который бы в кино не разбирался. Обратите внимание — многие не постесняются признаться: в живописи? Извините, не силен. В музыке? Извините, медведь на ухо наступил. В литературе? Извините, читать совершенно некогда. А кино — уж тут извините: как-нибудь хорошее от плохого отличу.

ДУША-ЧЕЛОВЕК. Ну, вы сравнили. Литературы, музыки, живописи — вот сколько написано, а кино еще сто лет не существует.

ОЧКАРИК (разводя руками). Ну знаете ли, слов нет... Удивительное дело: каждый, даже не слишком интересующийся искусством, мировую живопись — хоть в репродукциях, но видел; музыкальную классику — хоть по радио, но слышал; с мировой литературой — хоть плохо (по школе, по экранизациям), но знаком. А в кинематографе — даже не представляет себе своего дремучего невежества. Ведь ничего же не видел из самой что ни на есть классики — как зарубежной, так и отечественной. А ведь какие суждения выдает: Бергман — скукота, Тарковский — нуднота, Сокуров — длиннота...

ДУША-ЧЕЛОВЕК (с чувством). Но можем ли мы обвинять его?

ОЧКАРИК. В том, что ничего не видел — конечно, нет. А вот то, что подавляющее большинство не понимает и не признает всей


глубины своего незнания — это уже, извините, особенности наших чудесных характеров. ДУША-ЧЕЛОВЕК. Ну чем же вам наши характеры не нравятся? Да, многие фильмы нам непонятны. Но мы же не требуем, чтобы их запретили. Ну не ходим и не ходим... ЭКОНОМИСТ. А этого вполне достаточно. Кино — это ведь целая индустрия. Съёмки стоят дорого, а потому фильм должен непременно приносить прибыль. А прибыль дает массовый зритель...

СКЕПТИК. Или не дает.

ОЧКАРИК. Вот именно. А при нашем неподготовленном зрителе режиссер часто вынужден выбирать: бороться за качество или бороться за зрителя.

НЕФОРМАЛ. Получается, что в низком уровне фильмов виноват в первую очередь массовый зритель, низкий уровень его культуры?

ОЧКАРИК. Да нет, вы меня не совсем так



поняли. Одно с другим связано, и что в первую очередь, а что во вторую, определить так же трудно, как выяснить, что раньше —



яйцо или курица.

НЕФОРМАЛ. А то, что в течение стольких лет от нас скрывали лучшие иностранные фильмы, а лучшие отечественные клали на полку — разве не в этом причина? И это относится не только к кинематографу. Мы сейчас пожинаем плоды этих запретов! (Аплодисменты, крики: «Позор!») А сейчас появился новый массовый спрос — спрос на острые, разоблачающие ленты.

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ. Ну почему же только разоблачающие? Я, может, после службы отдохнуть хочу...

ДЕВУШКА (вскакивает, заламывая руки). Нет-нет! Довольно сладкой лжи! Важнейшая задача искусства — говорить правду! (Садится, комкая платок).

СКЕПТИК. Вот-вот. Как сказал Жванецкий: «Главная задача писателя — быть искренним. Многие очень натренировались».

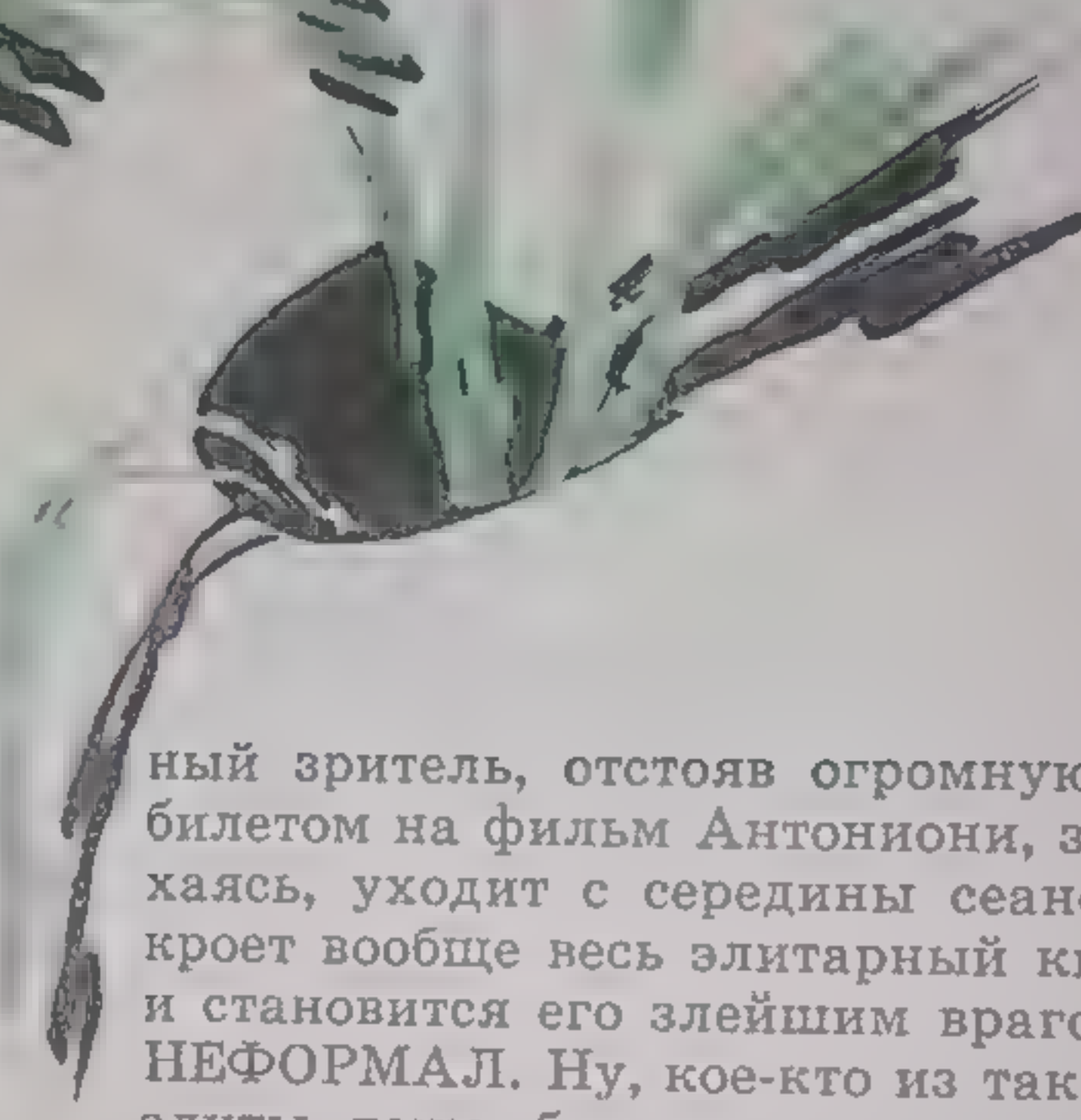
ДЕВУШКА (вспыхнув). Что вы имеете в виду?

СКЕПТИК. Да все то же. Меняется спрос — меняется товар. В 50-е был спрос на сладкую ложь — угощайтесь «Кубанскими казаками», сейчас спрос на горькую правду — пожалуйста на «Воров в законе». Радуйтесь, жители Багдада, — коммерция процветает! НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ. А я считаю, что пусть лучше режиссеры зависят от моего рубля, чем вообще ни от чего не зависят. А то ведь совсем бог знает что снимать начнут. (Возглас: «Правильно!»)

ДУША-ЧЕЛОВЕК (делая руками движение, как будто хочет обнять весь зал). Товарищи, ну о чем мы спорим? Каждый находит в кино то, что ему нужно — один ищет отдыха, другой — развлечения, третий — работы для ума — фильмов-то вон сколько! Другое дело, что надо знать заранее, на какой фильм идешь — тут уже должна сказать свое слово реклама.

ОЧКАРИК. Но между прочим, на элитарные фильмы ходить престижно. И неподготовлен-

ЗВУКИ!



ный зритель, отстояв огромную очередь за билетом на фильм Антониони, затем, чертыхаясь, уходит с середины сеанса, а заодно кроет вообще весь элитарный кинематограф и становится его злейшим врагом.

НЕФОРМАЛ. Ну, кое-кто из так называемой элиты тоже бывает чересчур непримирим в борьбе с кассовым кино.

ДУША-ЧЕЛОВЕК (оттесняя его от микрофона и одновременно обнимая). В самом деле, ну что они накинудись на индийские фильмы? Да, пользы от них немного, но и вреда особого нет.

ОЧКАРИК (резко). А по-моему, есть. И он заключается именно в том, что эти фильмы воспринимаются без всяких усилий. Если вас с детства кормить только сладкой кашкой, вашим зубам будет не под силу справиться с более твердой пищей. Поэтому поклонник индийского кино и не справляется со сложным киноязыком Бергмана. Красивую сказочку, конечно, смотреть легче и приятнее.

ДУША-сказок? ОЧКАРИК человек стве та рознь. А до того зываемы выкают не хот человек и чувст НИКОЛ правы. «Рабын вая ска чувства СКЕПТИ многооб креслу, говорит кую фо НИКОЛ иронизм СКЕПТИ уж там вытесн ми сам может нескол ОЧКАРИ вещь. отноше она его собной предла высоко ДУША ствуют искусс которые ХОДЯК Кстат случа покину ОЧКАРИ фильм сходят да, коз других го юмс

ДУША-ЧЕЛОВЕК. Вы что же, вообще против сказок?

ОЧКАРИК (еще резче). Я против того, чтобы человек всю жизнь ограничивался в искусстве такими сказками. Да и сказка сказке рознь. А индийские фильмы до того похожи, до того одинаково воздействуют на так называемые «простые чувства», что к ним привыкают, как к наркотику, и уже тем более не хотят ничего другого. А в результате человек, извините, тупеет — как разумом, так и чувствами.

НИКОЛАИ ИВАНОВИЧ. Мне кажется, вы не правы. Ведь за то же самое ругали, скажем, «Рабыню Изауру». А разве это просто красивая сказка? Там есть и трагедия, и высокие чувства, и социальные проблемы...

СКЕПТИК (ядовито). Вот-вот: все жизненное многообразие вам подается прямо к мягкому креслу, в одно и то же время суток и, как говорится, «заключенное в доступную плоскую форму».

НИКОЛАИ ИВАНОВИЧ. А вы напрасно иронизируете...

СКЕПТИК (неожиданно серьезно). Да какая уж там ирония, когда настоящее искусство вытесняется с экранов дешевыми заменителями самого низкого качества. О каком качестве может идти речь, если надо снимать по несколько серий в неделю!

ОЧКАРИК. Вы сейчас сказали очень важную вещь. Массовая культура агрессивна по отношению к серьезному искусству: сначала она его вытесняет, будучи более жизнеспособной в коммерческом плане, а затем предлагает себя взамен, гримируясь под высокое искусство.

ДУША-ЧЕЛОВЕК. Вас послушать, так существуют только коммерческое и элитарное искусство. А куда вы отнесете Чаплина, который понят и любим всеми?

ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ (просыпаясь). Кстати, врагов хватало и у Чаплина, не случайно он должен был в свое время покинуть США...

ОЧКАРИК. Но в целом вы правы. На фильмах Чаплина, действительно, как бы сходятся вкусы самых разных людей. Правда, кому-то больше нравятся трюки Чарли, других восхищает тонкий лиризм чаплинского юмора, кто-то видит глубину социальных

и философских идей — все это у Чаплина есть...

НИКОЛАИ ИВАНОВИЧ (с детским упрямством). Не спорю насчет таланта Чаплина. Но кто мне докажет, что фильм об Изауре бездарен?

ОЧКАРИК (разводя руками). Увы, никто. И слава богу, что в искусстве, как мы уже говорили, нет точного определения таланта, а то бы сразу появились нормативные справочники и ГОСТы на гениальность. Есть, правда, один критерий...

НЕФОРМАЛ. Вы имеете в виду время?

ОЧКАРИК. Совершенно верно. Он, правда, тоже не абсолютен, но... Когда была снята «Золотая лихорадка»? В 1925-м? Ну вот, посмотрим, сколько продержится «Изаура».

СКЕПТИК. Ну ничего, забудется она — появится другая. Свято место пусто не бывает.

ОЧКАРИК. Опять же, увы! Массовая культура, повторяю, страшно живуча. И лучшее средство для поддержания ее жизнестойкости — это все же, не обижайтесь, — низкий культурный уровень зрителя.

БАС-ГИТАРА (вскакивая). Не обижайтесь?! А вот возьму и обижусь! Да что вы наши низкий уровень все время нам в глаза тычете! Сказано же вам: нас не учили! Мы всего сами достигаем! Мы... это... (не находит слов).

НЕФОРМАЛ. А что, он прав. Дело в конце концов не в профессиональном уровне его искусства. Важнее его социальная позиция...

ОЧКАРИК (снимая очки). А вы не допускаете, что и массовая культура — это отражение определенной социальной позиции?

ВСЕ. Как это?..



Занавес

В мире известно свыше 2000 видов чая и столько же способов приготовления его. У каждого народа свои обычаи, традиции и ритуалы чаепития. Но есть одно условие, общее для всех: приступая к чаепитию, нужно не лениться заварить свежий чай, потому что, как учит восточная пословица, „свежий чай подобен бальзаму, а чай, оставленный на ночь, — подобен змее“.

Посуда для чая — будь то стеклянная, керамическая, фарфоровая, фаянсовая, эмалированная — должна быть безупречно чистой. Перед завариванием ее нужно несколько раз обдать кипятком, затем насыпать заварку из расчета 1–2 чайные ложки на стакан, залить кипятком до половины. Обязательно прикрыть чайник полотенцем, чтобы чай минут пять „потомился“. И после этого долить водой, но не доверху. Воду для чая также нужно правильно подготовить. Нельзя допускать, чтобы вода сильно кипела.

Чай по-английски

На каждую чашку по 1 чайной ложке чая плюс 1 чайная ложка чая в чайник, кипяток, молоко.

Чай залить кипятком, дать настояться 5 минут, после чего настой перелить в другой сосуд, предварительно прогретый. В прогретые чашки на одну четверть их объема налить молоко и добавить чайный настой.

Запомните: если при заварке чая выделяется пена, значит, все сделано правильно, сохранены все ценные ароматические эфирные масла. Если же пены нет, значит, при заваривании допущен просчет. Кстати, удалять пену нельзя.

Апельсиновый чай

Корки одного лимона и одного апельсина, 50 г апельсинового сиропа, 25 г сухого чая.

Вымытые корки лимона и апельсина положить в кастрюлю, добавить апельсиновый сироп, сухой чай, залить 1 л кипятка, дать настояться 5 минут, процедить и подавать к столу.

Бутерброд в переводе с немецкого означает хлеб с маслом, а в общепринятом употреблении — ломтик хлеба с сыром, колбасой, кусочком отваренного вкрутую яйца или сельди, ломтиком рыбы, с различными овощами, пастами, пюреобразными и салатными массами и т. д.

Различают бутерброды открытые — обычные, закрытые — сэндвичи и маленькие — канапе.

Гренки с сыром (по-итальянски)

200 г пшеничного хлеба, 1 столовая ложка сливочного или растительного масла, 2 столовые ложки тертого сыра.

Хлеб нарезать тонкими ломтиками, одну сторону намазать растопленным сливочным маслом или обмакнуть в растительное, посыпать тертым сыром, положить другой стороной на сковороду, запекать в духовке до зарумянивания.

Гренки из ржаного хлеба с яйцами и луком (по-литовски)

200 г ржаного хлеба, 6 яиц, 3 столовые ложки сливочного масла или свиного жира, соль и лук по вкусу.

Хлеб нарезать небольшими ломтиками, обжарить с обеих сторон на свином жире или сливочном масле. Затем выпустить на каждый ломтик по одному яйцу, посолить и жарить, пока не свернется белок. В конце жарки посыпать гренки мелко нарубленным зеленым луком.

Подавать гренки в горячем виде.

На все, наверное, знают, что хлеб может сослужить добрую службу даже тогда, когда зачерствеет. Из него, например, можно посушить сухарики и подать к бульону, кислым щам или супу-пюре. Хорошо подать сухарики к чаю, кофе, молоку.

Можно приготовить из зачерствевшего хлеба и гренки. Это разнообразные изделия, обжаренные на сковороде или запеченные на противне в духовке или в специальных устройствах — тостерах. Запеченные в таких тостерах гренки называют тостами.

Кроме простых, существуют и сложные гренки, которые запекают или обжаривают с добавлением самых разных продуктов. Подойдет все, что окажется под рукой: овощи, мясо, рыба, сыр, кильки, яйца. Можно использовать джемы, повидло, варенье, свежие ягоды или фрукты.

Попробуйте, это вкусно!

Чай по-русски

В чайных пожарках чай, кипятки, молоко, сахар-рафинад, засахаренные фрукты или варенье, лимонный сок или сливки по желанию.

Чай залить кипятком, дать настояться 5 минут, после чего настой перелить в чайник. Каждый по желанию наливает себе заварку и по желанию добавляет кипятка. Чай по-русски принято пить с вареньем. Кроме сахара, к чаю подают засахаренные фрукты или варенье.

Из черствой булочки выбрать ножом середину, фаршированную овощами (консервированными зелеными горошками и сладким перцем). Заполнить 2 столовые ложки сливочного масла, посолить, взбить до кремообразной консистенции, нанести 1/2 чайной ложки через корнет на кончике. Подавать с томатным соусом, горячим крепким сладким чаем.

Булочки докторская

Для канапе лучше использовать черствый хлеб.

Из тонких ломтиков вырезать ножом или выемками для печенья кусочки хлеба размером примерно 3x3 см, круглой, квадратной или любой другой формы.

Для канапе характерно красивое оформление.

Подают канапе на большом блюде, украшенном листьями зеленого салата или зеленью петрушки, укропа.

Продукты можно использовать самые разные: сваренное вкрутую яйцо, вареную курятину, говядину, зеленые огурцы, помидоры, редис, землянику, дольки апельсина и т. д.





Пестроват пиджачок...
А серый лучше?

Два года назад воспитатели и вожатые пионерского лагеря «Артек» столкнулись с неожиданной проблемой — ребята постарше отказывались организовывать во время смены самоуправление. Выяснилось, что случай этот не единичный и в других летних лагерях, иногда и в школах ребята говорят, что им самоуправление не нужно. Взрослые в полном недоумении: «Как! Не хотят самоуправляться! Мы же им позволили! Пусть теперь сами...» А ребята вот такому подарку совсем и не рады.

Из разговора после лекции:

«...Понимаете, это все не по-настоящему, это из плана мероприятий «пункт 8 — самоуправление». От нас ведь ничего все равно не зависит. Вот если бы на эти тридцать дней нас просто оставили одних...»

«...Я вообще против всех там самоуправлений! Зачем? Лишние хлопоты только. Главное — вовремя слить и заняться своими делами...»

«...Я вот тут пытался поход предложить. «Решайте сами, решайте сами». А потом оказалось, что на четыре дня нельзя, только на два, в ту сторону нельзя, только в эту. Ерунда какая-то...»

Вопрос на засыпку

Как ты думаешь, что легче — подчиняться или командовать?

«Самоуправление» — это лишь частный случай одной очень важной, на наш взгляд, проблемы, особенно существенной в наше время — соответствия слов и дел человека, ответственности каждого за то, что происходит вокруг... В разговорах со старшеклассниками, учащимися ПТУ иногда можно услышать, что, мол, вы нам такое наследство оставляете, что и требовать от нас ничего не можете. Вроде все верно, но одна деталь — мы не только сами оставляем «наследство», но еще и сами проживем. И другое — мы очень не хотим, чтобы вы получили это «наследство» в нетронутом виде, и пытаемся изменить его, как можем...

«Гражданин» — понятие, которое за последние десятилетия изменило свой смысл почти на противоположный. Сейчас, кроме как в сочетании «гражданин начальник», ну, может быть, как обращение «гражданочка!», это слово редко можно услышать; нечто безразличное и не очень уважаемое. А ведь когда-то

слово «гражданин» означало наличие у человека четкой и твердой жизненной позиции, означало надежность и принципиальность.

Вопрос на засыпку

Как ты думаешь, не потеряли мы вместе со словом и некоторые из этих качеств?

Психолог

Родился я в маленьком городе, где сходятся вместе степь, лес, горы и море. Земля эта, богатая, лакомая, лежит между Византией и Москвией, и селились на ней издавна вольнолюбивые люди, которые не хотели зависеть не от тех, ни от других властей. Теперь попал я в Москву, где нет ни степей, ни гор, ни моря, ни коня, и начал вспоминать я жизнь вольную свою с плачем.

В книжках я ценю превыше всего свободу — чтобы дышать давали легко, и смелость — чтобы дух захватывало. Свободно и сердечно, грустно и смешно — вот как писать надо! Не бывает, чтобы всё сразу — вы скажете. И я бы этого не знал — если бы сам так не писал. Может быть, потому, что родился я в месте, где сходятся степь и лес, море и горы. Правда, горы не очень высокие, а море высохло миллионы лет назад, но какое это имеет значение для тех, у кого есть воображение?

Юрий Нечипоренко

Лагерь



Однажды я побывал в одном лагере, был это лагерь пионерский, но и там шла постоянная война. С местными пацанами лагерные дрались железными прутьями, но это — ерунда по сравнению с тем, что происходило в самих лагерных корпусах. Странно, конечно, если учесть, что путевкой в лагерь меня наградили с большим «понтом», за победы на олимпиадах — лагерь-то был показательный — что-то вроде мини-Артека...

Сосны с упругими колючими ветками, которые норовят ткнуться в лицо, царапнуть острой пощечинной, и когда идешь по лагерю, приходится все время с ними бороться, отслаивать от лица, раздвигая эти ершики на змеистых голых ручках, тыкающие во все стороны свои иголки.

Однако кроме обязательного каскада развлечений — манной каши, муштры на линейках и игры в настольный теннис — меня встретили и дополнительные радости — общения с перезревшими верзилками, которые жили в нашей спальне. Для них поездки в лагерь — обязательное и вполне наскучившее занятие, как дети начальства, они, верно, имели более глубокое представление о жизни и поэтому целыми днями не сползали со своих кроватей, валялись, как морские котики на лежбище, и иногда, в повышенной тоске, трубили песни вполне басовитыми голосами. Особенно они любили песню про дубы. Как я теперь понимаю, эта песня посвящена экологии, поэтому «котика» пели ее с особым пристрастием: «Лукоморья больше нет. От дубов простыл уж след... Выходили из избы здоровенные жлобы, порубили все дубы на гробы...

Ты уймись, уймись, грусть-тоска, у меня в груди —

Это только присказка, сказка — впереди...»

В общем, было поначалу даже интересно — «котика» играли в карты, кряхтели и пели, иногда исчезали из своих постелей куда-то — но я не помню, чтобы встречал их на территории лагеря — жизнь их была окружена веской тайной... Один из них мне казался даже симпатичным — здоровенный детина, словно богатырь из сказки, — тот, который лежал на печи, не находя себе дела достойного, куда приложить силу богатырскую. Пару раз мы играли с ним в мелкие шахматы, думал он с большой

другой, проигрывал, но не терял привычного, чуть тактичного благодушия, так что я почти влюбился в него — ведь игра в шахматы не входит в джентльменский набор русского богатыря, а все остальное он делал с победительным спокойствием, от него веяло силой...

Однако два прочих «котика» в нашей палате были побеспокойнее. Один — жилистый и длинный, с волосатыми ногами — это он вопил, дергая гитару за струны, другой — квелый, блеклый весь, словно сделанный из пыльной ваты, с мутным блеском в глазах, приставал к вертлявым пионерам, которыми была засыпана спальня. Вы это, конечно, знаете — ехидные шуточки, приколы, обмазывание зубной пастой, пропадающие вещи — в общем, небогатый набор развлечений, который мог прийти на ум скучающему остолопу. Все эти мелкие гадости портили атмосферу спокойного безделья, бездумья, которым можно было насладиться в лагере. В таком безделье у меня начали зарождаться новые ощущения — вот, например, девчонка в шортах сегодня так мило и благосклонно посмотрела на меня, и сладко было вспомнить, представить вновь этот взгляд и голос, задающий мне вопрос, располагающий к общению, беседе... О чем бы с ней поговорить? И я начинаю проигрывать, закрыв глаза, возможные фразы, разговоры... И эту звучащую материю блаженства, которую я ткал, растянувшись на кровати в пресловутый мертвый час — ну и названье! — эту материю разорвал серый ватный нахал: он встал с кровати, неслышно подкрался ко мне — и ухватил за нос!

Черт дер! Я в неистовстве бросался на него с кулаками, а он обхватывал лапищами своими мои кисти и утробно хохотал:

— Что, кайфовал, парнишка?

Так они меня кликали — парнишка. Действительно, хотя я сам далеко не карлик, но был раза в полтора меньше, чем каждый из этих трех гигантов, которых соединяла какая-то тайная связь, — видно, у таких больших людей столь же великие проблемы. И даже тот гигант, который был мне симпатичен, партнер по игре в шахматы, на помощь которого я втайне рассчитывал, отворачивался от меня в тяжелую минуту — наверное, защита мелких одиночных людишек не входила в задачи богатыря: вот если бы ему сразиться с чудовищем поганым — он бы себя показал.

Тогда я понял, что помощи мне ждать неоткуда. И решил, что, если еще что-нибудь такое же случится, уйду из этого лагеря. Расстояние до дома далеко — километров триста, но я что-нибудь придумаю.

И вот опять день, снова каша и купание, и заманчивые кружки кинофотоспорта, опять я встречаю девушку в шортах, мы интересуемся одним и тем же кружком, фотографируем друг друга, сосны и цветы кинокамерой снимаем, и говорим... Она внимательно слушает меня — так это все странно... Но вот снова мертвый час...

Мутный гигант опять прицепился ко мне. Он присаживается на край кровати и заводит разговор о моей половой полноценности. Видно, эта гадина подглядывала за мной и заметила девушку в шортах.

— Давайте поглядим, все ли у него на месте...

Внезапно он наваливается на меня и рывком стаскивает трусы...

— Червяк, голый червяк! — он отпрыгивает от моей кровати и носится по палате, орет, как сумасшедший...

Я натягиваю трусы и плачу.

В палате богатыри обсуждают особенности моего волосного покрова.

— Да он же совсем голый! — кричит мутная образина. — Как червяк!

Я никогда не считал, что присутствие большого количества волос на теле свидетельствует об особых качествах, совершенствах, которыми необходимо гордиться. Но что скажешь дуракам?

Я одеваюсь, выхожу из корпуса в дремлющий день, пролезаю через дырку в заборе и по горячей улице поселка направляюсь в дальний край. Здесь, в тени соснового леса, стоит избушка с названием «Почта». Я беру бланк телеграммы и вывожу печатными буквами:

ПАПА ЗАБЕРИ МЕНЯ ОТСЮДА ЖИТЬ ЗДЕСЬ НЕВОЗМОЖНО

Я вывожу адрес дома, плачу по шесть копеек за слово и выхожу наружу. И вдруг я ощущаю, что все это я больше никогда не увижу: и эту дорогу на песке, и стройные корабельные сосны, которые здесь посадили по указу Петра Первого, сосны, из которых делают мачты для кораблей. И вот стоят здесь тысячи мачт, они качаются, они хотят уплыть, они мечтают... Слово тысячи кораблей зарыты здесь впритык друг к другу, кораблей-призраков, которые сошлись вместе и образовали мачтовый лес — остров кораблей среди степи. Смешное место и красивое, но мне приходится отсюда уезжать, расставаться с кашей, кинофотоспортом, девочкой в шортах...

Остаток дня и следующее утро я слоняюсь по лагерю, отслаивая от лица ершистые ветки сосен. Жаль, что не получилось у нас с тобою, лагерь, — да, видно, не судьба. И даже пионеры, суется на своей линейке, кажутся мне милыми, но какая-то завеса уже отделяет меня от всех них...

Из дневника психолога

20 июля

Иногда бывает очень трудно разговаривать с ребятами — у них ужасно обвиняющий тон, он как бы заставляет тебя оправдываться: да, вы правы, мы не сумели, не сказали, не защитили и т. д. Но при этом у «прокуроров» довольно растерянный вид, когда их спрашиваешь о том, что же они сами собираются делать, как исправлять наши ошибки. И смешно и грустно. Но, с другой стороны, очень трудно научить другого гражданской позиции, если сомневаешься, а есть ли она у тебя...

Что требует время от нас? И что мы требуем от времени, в котором живем? В выступлениях некоторых публицистов звучит мысль, что впервые в России наиболее консервативной группой в обществе является молодежь. Но вот такая же идея мелькнула в работе какого-то американского автора. Очень странное совпадение, не берусь его ни анализировать, ни как-то толковать, ни вообще рассуждать, верна такая оценка или нет — не имею достаточного материала.



Фото А. Кудряцева

Из писем в «Литературную газету»

Я считаю себя неблагополучным с 7-го класса. С чего началось, точно не помню. Но знаю — меня никогда не наказывали. Дома ходили вокруг меня на цыпочках (единственный сынок). Родители, видя, что я склонился над тетрадкой, не могли нарадоваться, а я же читал глупенькие книжки. Мне было завидно смотреть, как проходят по улице парни с гитарами. Мне очень хотелось к ним. Вечером

увидел парней с соседней улицы и наговорил гадостей проходившей мимо девчонке. Меня признали своим. Особенно я подружился с вожаком (Вороном). А осенью, когда он ушел в армию, власть перешла в мои руки. Я научился драться и теперь знаю, что меня многие боятся. Но только девчонка, которая мне нравится, со мной разговаривать не хочет. Может быть, так мне и надо. Хотя стоило бы ей сказать мне хоть слово, я бы все бросил. Но она на меня не смотрит.

Саша С., Ачинск

...Я думаю, что, если бы в школе рассказывали, как слаб, как хрупок организм человека, как одним ударом легко заставить его «всю жизнь работать на лекарства», и если бы сводили на экскурсию в больницу, показали кровь, и гной, и страдания, полученные от удара не то что ногой, кулаком по лицу, вот тогда число желающих среди подростков проверить свою силу значительно бы уменьшилось. Они же не ведают, что творят!

Без подписи

Мне 21 год, два с половиной месяца назад я пришел из армии. Так получилось, что большинство моих товарищей очень заняты, и я днями, а иногда и ночами гуляю по Москве, гуляю в поисках контакта. Я познакомился с очень многими людьми. Но говорить-то не с кем и не о чем... В основном — ребята от 15 до 18, то есть наша ближайшая смена, и они почти ничего не читают. Только — музыка, деньги и шмотки. И потому тяжело с контактом. Вот я с одним разговаривал, восемнадцатилетним. У него прическа, и внешний вид, и даже походка отличается. И он мне говорит: он такой, чтобы отличаться от других.

Без подписи



Фото Б. Зарипова



Мы создаем свой идеал (если, конечно, создаем) под влиянием человека, который рядом с нами. Но вот сейчас он смотрит, как избивают товарища, а завтра будет так же хладнокровно и равнодушно смотреть, как избивают тебя. Значит, это не идеал? И тогда ты снова ищешь. Но ведь мы все немного слабые. На улице, когда нас много, легче всего стать сильным. Поэтому нас много.

Сергей Л., Свердловская область

К сожалению, затхлая атмосфера последнего десяти- или пятнадцатилетия породила следующий стереотип мышления: активен воинствующий эгоизм, хищное шкурничество. Добро — сторонний наблюдатель, утешитель или благородный мученик... Точно так же обстоят дела и с «уходом». Но изменили ли мир те, кто ушел в замкнутые коммуны, в наркотики или в себя? Ответ здесь может быть только один. Разобщенность и разединение — единственные и неизбежные последствия такого ухода. Способствовать объединению, духовному прогрессу общества можно, только находясь внутри него каждый на своем месте. Иного пути нет. ...Наркотики губят людей как физически, так и духовно, связывают и порабащают, низводят до уровня животных и разединяют. Часто приходится выслушивать такое мнение: «Можно (и даже нужно) попробовать все, только «подсаживаться» нельзя». Конечно, каждый человек имеет право делать с собой все, что захочется (не имеет он только права других тянуть за собой), но ведь дело в том, что никто не знает заранее, подсядет он или нет! По этим причинам мы считаем применение наркотиков неоправданным, категорически выступаем против их употребления...
Время требует действия, подвижности мысли и духа (это не значит, что надо торопиться, кидаться действовать очертя голову). Мы не агитируем, не вербуем сторонников. Не зовем всех и каждого идти с нами. Но надо просто идти. Знайте — будущее зависит от нас, как еще не рожденный ребенок уже зависим от мира. Будущее ждет нас.

Сталкер (Саша), Генерал (Дима),
Воробей (Лена)

Ди Стэйндер.
Ты чувствуешь себя
одиноким?
Тя не один такой

Почти что каждый подросток проходит через периоды чудовищного одиночества, неуверенности и незащищенности. Усугубляется это еще и страхом, что ты один во всем классе, нет, во всей школе, нет, во всей вселенной, включая низшие формы растительной жизни, испытываешь подобные ощущения. Тебе кажется, что ты отделен от всех невидимой стеной, что тебя окружает непроницаемое облако (или это всего лишь твой дезодорант?). И никто тебя не понимает. Ты завидуешь вот той весьма популярной девчонке с ее симпатичной улыбкой и хочешь быть, как она, без проблем.

Но даже самые популярные подростки сомневаются в себе. Может, та самая девчонка боится, что люди любят не ее, а лишь ее хорошенькую мордашку. И среди тех, кто составляет «группу популярности», тоже есть своя табель о рангах: кто-то самый популярный из популярных, а кто-то стоит среди них на последнем месте и должен как-то мириться с этим.

На самом деле ты не единственный, у кого есть проблемы, и если ты рискнешь поговорить об этом с друзьями, ты будешь поражен тем, как хорошо они поймут тебя и какое облегчение это будет для них — получить возможность самим поговорить о своих проблемах. С другой стороны, они могут «захлопнуть створки». Подростки так отчаянно стремятся соответствовать своей «системе», что боятся, что кто-то сочтет их взгляды или чувства необычными. Так что они хранят самые глубокие переживания в тайне, убежденные, что их никто не поймет.

Я никому не рассказывал о своих беспокойствах, потому что боялся, что меня засмеют, и большую часть жизни провел наедине с собою, размышляя, как бы сделать так, чтобы меня приняли, признали. Одним из таких способов было участие в рок-группе. Но долгое время я хотел лишь одного: быть «в системе», не отличаться от других. (И взгляните на меня сейчас!) Говорят, что молодость — время великой свободы, и это так — это время свободы от взрослой ответственности. Но подростки очень жестоки по отношению к тем, кто отличается, выбивается из их среды: они еще не знают, кто они есть на самом деле, и чувствуют опасность со стороны тех, кто не хочет приспособливаться. И поскольку они еще не обрели той уверенности, что приходит с сознанием своего «я», они стремятся сбиться в стадо: жизнь становится сложной, когда мы видим кого-то, кто отличается от остальных, потому что тогда и мы

вынуждены думать самостоятельно. А для многих из нас это пугающая перспектива. Подростки-нонконформисты могут заслужить некое смешанное с недоброжелательством уважение, но они же обычно становятся мишенью для насмешек.

Например, чтобы хоть чем-то отличаться, я отрастил «эспаньолку»: несколько редких волосков на подбородке. Я считал, что это — нечто, но на самом деле это скорее было нечто ужасное. Естественно, школьные злые языки не могли упустить такой случай. Они называли меня козлом. «Эй, козел!» Они потешались довольно долго, пока вдруг сами не начали отращивать «эспаньолки». И тогда я немедленно побрился: меня до смерти испугала мысль о том, что то, что я сделал, чтобы подчеркнуть свою индивидуальность, стало «системой» для других. Уж поверьте: подростку приходится тяжело — он разрывается между желанием быть «как все» и стремлением быть тем, кто он есть на самом деле, а это частенько означает, что ты отличаешься от остальных.

Ты счастливчик. Мне кажется, сейчас куда больше терпимости к тому, чем ты хочешь быть и как ты хочешь одеваться. Когда я в шестидесятых учился в начальной школе, все слушали одну и ту же музыку и одевались одинаково. И выбор был невелик. Помню, особым «писком» тогда была КФС — «куртка флотского старшины»: она похожа на рубашку, только с разрезом сзади и непременно синего или темно-бордового цвета. И у каждого была такая куртка. Кроме меня.

Я мечтал об этой куртке, потому что без нее как я мог «вписаться»? Весь год я всячески намекал на это родителям, и вот на рождество, дрожа от нетерпения, в клочья разбираю коробку с подарком!

Там была НЕ ТА куртка!

«Ты извини, я обошла полдюжины магазинов, и все такие куртки уже распроданы», — полуизвиняясь, объясняет мама. Естественно, распроданы: ведь тысяча мальчишек хотели утвердиться именно таким образом. Я разревелся от обиды — сейчас я понимаю, что поступил весьма эгоистично, ведь мама действительно обошла все магазины, чтобы найти мне эту чертову КФС. Но меня буквально переворачивало от жалости к себе — еще бы, жизнь не состоялась! Но каким-то образом она уговорила меня надеть подарок и подтащила к зеркалу: «Гляди (хлюп-хлюп), какая шикарная куртка!» И правда, я раньше никогда такой не видел. Это была куртка вроде той, что носили солдаты армии южан во времена Гражданской войны — с золотыми пуговицами, стоячим воротником и петлицами. Это было нечто. Я перестал реветь.

На следующий день я надел куртку в школу, и впервые люди называли меня «шикарным». Все хотели знать, где это я раздобыл такую клевету вещь. Я создал свой собственный имидж и, скажу вам откровенно, носил куртку, пока она не разлезлась в клочья. Я тогда получил очень важный урок того, что значит быть индивидуальностью, и с этого момента во мне стало расти желание быть отличным от других.

(Перевод с английского
Н. Карлина)

Ди (Дэнниел) Снайдер — известный американский рок-музыкант, создатель широко известной группы «Твистед систер», а затем, после ее распада, — группы «Деспардос». «Курс выживания для подростков», отрывки из которого мы вам предлагаем, написан Ди Снайдером на основе собственного опыта столкновения с неразрешимыми проблемами, вопросами, драматичными переживаниями. Книга публиковалась в журнале «Ровесник» в 1989—1990 годах.



Фото В. Катанова



Фото А. Рогова



Фото А. Порова



Фото А. Порова



Фото В. Катанова

Александр Черных

Язык одежды

На улицах Праги и Москвы, Лондона и Ленинграда в толпе людей в джинсах и куртках лишь внимательный взгляд различит «кто есть кто». Если не принимать в расчет мундиры и униформу, одежда скорее скрывает, чем подчеркивает социальное положение ее обладателя. Но так было далеко не всегда.

В Древнем Риме мужчина носил тунику и тогу. Тога была не только самым употребительным одеянием, но и отличительным признаком римского полноправного гражданина. Варвары или несвободные не имели права носить ее. Полноправный римлянин обязан был появляться в публичных местах только в тоге. Когда однажды несколько человек появились на римском Форуме в одних плащах, Октавиан Август решил судить их. Но для римлянина не было большего позора, чем оказаться без тоги на людях. Кроме этого, тога имела и статус различия: алая или пурпурная полоса по краю тоги могла носить только сенаторы или дети из знатных семей. Тога представляла собой длинный, до 6 метров, кусок ткани, одна сторона которого была закрученной, а другая — прямой. По ее ширине тога не имела выделенной алая полоса. Такие же полосы на тунике обозначали сословие гражданина. Большое значение имела и цвет тоги, которая должна была быть в основном белой. Но тоги разных цветов было сохранено, например, для жриц, жрецов, и долом. В Древнем Риме тоги были не только традиционными одеждой, но и символом статуса. Римляне считали, что труд, порочащий человека, должен быть собственному делу. Поэтому, когда делалась тога, короче всего, тога была белой, серой, — тога была белой, пристойными. Красные, пурпурные, зеленые тоги и облачения носили богатого и кичащегося своим богатством, так как красители были дороги. Поскольку женские одежды окрашивались чаще и это не считалось зазорным, зеленый и оранжевый цвета в мужской одежде обозначали женственность и изнеженность и воспринимались крайне отрицательно, так же как и вообще всякая пестрота, считавшаяся варварской и чужеземной, противной истинно римской сдержанности и достоинству римлянина.

Монолог для взрослых

Еще кипели страсти вокруг стадионов, но уже поверх надписей на заборах «Спартак» — чемпион» новые подростки выводили новые слова — «тяжелый металл» (чаще по-английски). И вместо воевавших друг с другом поклонников разных спортивных клубов вырастали другие команды-союзники, точно так же, как и футбольные фанаты, отстаивающие символы (мало понятные для взрослого), но уже из иного ряда, не спортивного, а музыкального: «металлисты» — любители жесткого направления в рок-музыке — против поклонников более спокойной «новой волны», «ротаристки» против «пугачисток» и т. д. и т. п.

Но как бы ни меняло время декорации в уличных подростковых спектаклях, шла одна и та же пьеса, которую все мы, кто с любопытством, кто с негодованием, кто с сочувствием, наблюдали. Действие пьесы, если кратко передать ее сюжет, заключалось в том, что подростки ищут нечто, придающее жизни вкус, некую краску, чтобы разбавить серый цвет, но почему-то находят постоянно тот или иной суррогат. Объединились, чтобы скандировать на стадионе, рыскали в поисках какой-нибудь галантерейно-трикотажной ерунды, чтобы оказаться на одно лицо с сотней своих ровесников, лепетали какой-то вздор, принимая его за величайшую истину, врубали на полную мощность магнитофоны, чтобы оглушающей музыкой с непонятными словами соединить все человечество, высмеивая символы взрослого пристойного существования, находили свои собственные, еще более смешные...

Но ведь чего-то они искали? Подавали же они нам всем, обществу какой-то неразличимый сигнал? И когда мы скандировали, что все у нас в порядке, и когда, опомнившись, поняли, что в порядке у нас, оказывается, не все. Так может быть, они это поняли раньше? Нет, не поняли, а почувствовали? Может быть, за их оглушающей музыкой и странными символами — если присмотреться, прислушаться — мы различим и нечто здоровое, чего не хватает нам самим? Для наполнения жизни мало приучить человека пользоваться всем духовным запасом, накопленным за всю историю. Еще бы одно

добавить — осознанное место в социальной жизни.

Варианты, предложенные нами, могут показаться интересными молодежи? А если нет? Ведь кое-что изменилось со времен нашей юности. Пусть уж теперь сами пробуют. Ведь это же не только общение — это своего рода и социальные игры. А как раз отсутствие навыков в таких играх в юности приводит к тому, что человек и в зрелом возрасте считает себя свободным от обязательств по устройству общества: и без него разберутся, примут постановления, пришлют инструкции, дадут руководящие указания. Так жили, так и воспитывали.

И все же, есть ли будущее у молодежных групп? Уже сейчас заметно, насколько изменились «команды», как ищут они положительные выходы своей энергии — то в охрану природы, то в защиту памятников истории и культуры. Если через десять лет (хотелось бы, правда, раньше) молодежь будет решать существенные вопросы экономики, культуры, социальной жизни, будет ощущать и использовать свою реальную силу, то тогда молодежное движение обретет естественные формы развития.

Да, надо предугадывать те опасности, которые несут группы подростков, объединенных различными символами, пресекать хулиганские выходы, если они есть. Предугадывать, то есть изучать, смотреть, спрашивать, чтобы различить одних от других, уметь вести с каждым — не бояться этого — диалог.

Мы как на детских качелях: от неистовой любви к собственному чаду до ненависти к его ровесникам — и обратно. Давайте остановимся и сойдем на землю. Давайте взглянемся в ребят и увидим, как они правдивы и активны, как хотят докопаться до ответов на главные вопросы жизни, как жаждут уважения к себе и как доверчиво отвечают на малейшее к ним внимание...

Упрекая их всех скопом, и чаще всего незаслуженно, за какие-то мелочи, говоря, что они живут «не так», мы порой забываем единственную малость: они — это мы. Только моложе.

Юрий Щекочихин

Юрий Щекочихин

Судовой механик Розовайкин

В вестибюле Одесского мореходного училища заграничания висит стенд, на котором значатся фамилии курсантов, закончивших учебу с отличием. Но фамилии одного отличника — Николая Розовайкина — в этом списке нет. Хотя он упрямо получал пятерку за пятеркой на выпускных экзаменах.

Как раз в то время в училище пропали деньги, испарились десятки тысяч рублей, заработанных курсантами в совхозе.

Как море в шторм бурлило тогда училище. Группа преподавателей потребовала начать служебное расследование.

Обратились в районную прокуратуру, которая возбудила уголовное дело — не против кого-либо конкретно, а, как говорят юристы, по факту правонарушения.

Училище ждало скорых результатов. Но они где-то застряли или кто-то их задержал. И тут в нескорое дело «взрослых» решили вмешаться «дети», то есть курсанты. К районному прокурору они пришли во главе с отличником Николаем Розовайкиным. Пришли просто высказать нетерпение, возмущение, поставить прямые «детские» вопросы: где деньги? кто их взял? почему медленно идет следствие?

Об этом визите мгновенно узнало руководство училища. И Николаю был задан интересный вопрос, который он часто будет потом вспоминать и с которого, собственно, начнется наша история. «Ну а тебе лично что надо? — спросили Розовайкина. — Ты же идешь на красный диплом!» В те же дни ему вручили красный диплом, пожали руку на прощание и выпустили в жизнь, то есть в море.

Судовой механик Розовайкин был распределен на работу за границу, в далекую южную страну.

Вернулся домой уже опытным специалистом, получил хорошую должность, увидел блестящие перспективы. Тогда же решил учиться дальше и поступил на вечернее отделение Института инженеров морского флота. И все бы шло гладко, если бы не предложили ему вернуться в родную мореходку освобожденным комсоргом.

Николай хорошо проявил себя в роли комсорга. Новое поколение курсантов его признало и полюбило. Райком наградил Почетной грамотой. Областная газета написала о нем статью.

Но Николай решил повторить тот «детский» свой вопрос: куда все-таки девались курсантские деньги? И добавил новый: почему вообще происходит неразбериха с финансами? Почему комсомольцам выписывают премии и тут же заставляют возвращать деньги на «общественные» нужды?

Некоторое время ему пытались отвечать «по-хорошему», мирно объясняли, с улыбкой, что курсантам нужна вакса для сапог, много ваксы, а в смету она не заложена. И на билеты в театр денег не дают. И одну-другую делегацию надо принять прилично. Да мало ли что? Однако по его расчетам выходило, что ваксой, билетами и минеральной водой можно просто завалить училище на такие огромные деньги. Куда-то они еще уплывают, думал он. И все искал тесть в трюмах своей мореходки...

Вот тут руководство училища и догадалось окончательно, что этот парень будет «выступать». И что

время смешков и намеков прошло. Механика щелчков по носу отработана давно. Немного уговоров, ухмылка, потом сразу насупленные брови — и крутые меры.

Его исключили из партии и из комсомола. Он остался без работы — той работы с курсантами, которую успел полюбить и которой его лишили вопреки желанию комсомольцев.

Тут же после освобождения от занимаемой должности Николай стал не просить, а жаловаться. И жаловаться не устно — письменно. И не куда-нибудь — в Москву.

Наконец первая поддержка была получена: Бюро ЦК ВЛКСМ отменило как необоснованное исключение его из рядов комсомола. Теперь-то восстановят на работе? Но в Одессе не торопились исправлять ошибку. И Николай поехал в Москву, чтобы еще раз, лично, устно, внятно объяснить, что происходит.

Понимаю, как хочется увидеть фамилии, имена, должности таинственных людей, которых не устраивал Розовайкин. Но что делать?! На телефонные звонки не поставишь исходящие номера, намек не скрепляется датой и подписью, «пожелания» не подшиваются в архивы. Да и самих этих деятелей очищающие ветры наших дней уже смели с общественной арены. Но это — сегодня. А тогда были звонки, намеки и пожелания.

И вот они снова выясняют, кто такой Розовайкин, чего он, собственно, добивается. Объясняют, что курсант «зарвался». И вносят предложение: «пощупать» его с помощью милиции, неужели за парнем ничего нельзя найти этакое, наказуемое? Если постараются, то найдут!

Николай Розовайкин был арестован в Москве, на квартире у родственников, по телефонограмме из Одессы с просьбой срочно задержать опасного преступника и препроводить по месту жительства. На четвертый день его передали с рук на руки работникам одесской милиции, старшему лейтенанту и старшине. Ставили ему в вину, говоря языком Уголовного кодекса, во-первых, тунеядство, а во-вторых, дерзкое хулиганство. Хулиганство это было совершенно (так свидетельствовал документ, который ему предстояло подписать) 1 июля в 10 часов утра во дворе дома, где Николай родился, вырос и жил. Оказывается, когда в то утро во двор пришла комиссия во главе с заместителем председателя райисполкома, чтобы выяснить, правомерно или нет один из соседей расширил свой балкон, якобы он, Николай Розовайкин, начал оскорблять членов комиссии, «выражаться нецензурной бранью». Мало этого, он будто бы заставил своего старшего брата Виктора накиннуться с кулаками на представителей власти! — и порвать одному из них подкладку на пиджаке. Те, кто приказал начать следствие, точно знали, что Виктор — брат Николая — с детства парализован, он инвалид первой группы, человек абсолютно беспомощный и физически не способен — заставляй его или не заставляй — кинуться на кого-нибудь с кулаками!

Точно так же знали и то, что не «паразитический образ жизни» ведет Николай — учится на вечернем отделении института и в Университете марксизма-

ленинизма, что не на «нетрудовые доходы» он существует, а на деньги, заработанные честным трудом. Его привезли, расписались, где надо, и Николай предстал перед следователем райотдела милиции, молодым, но, как считало начальство, перспективным. Из тех, кто понимал все с лета. Следователь предъявил постановление о привлечении Розовайкина в качестве обвиняемого. От него Николай неожиданно узнал и о том, что уголовное дело было, оказывается, возбуждено тогда, когда он находился не в Одессе, а в Москве.

Следователь слушал обвиняемого холодно и спокойно твердил: «Давай подписывай!»

— Вы нарушаете закон! Вершите беззаконие! Я требую свидания с районным прокурором! — горячился Николай.

— Прокурор не хочет тебя видеть, — отвечал следователь. По многочисленным протестам следователя сменили. Но и новый продолжал дело коллеги, точно так же безуспешно пытаясь заставить Николая признать себя виноватым.

Так продолжалось двадцать (!) месяцев, в течение которых ни в чем не повинный человек был изолирован от общества. Пока наконец суд после шестидневного (!) рассмотрения уголовного дела по обвинению Николая в паразитическом образе жизни и злом хулиганстве не пришел к выводу (цитируем приговор), что «утверждение органов следствия о том, что Розовайкин Н. Л. подстрекал к совершению хулиганских действий своего брата Виктора... лишено убедительности». Точно так же он был оправдан и по необоснованному обвинению в «паразитическом образе жизни». Оправдан по всем статьям и освобожден из-под стражи в зале суда.

После освобождения Николай пришел в Черноморское морское пароходство, и ему, специалисту высокого класса, проработавшему после окончания училища за рубежом, нашли работу... Он стал обыкновенным уборщиком причалов.

Вряд ли нашелся человек в Одессе, который осмелился бы предсказать подобную судьбу члену Одесского областного комитета комсомола, секретарю комсомольской организации знаменитого мореходного училища, выпускнику этого же училища, окончившему его с красным дипломом, студенту вечернего отделения Института инженеров морского флота, молодому коммунисту и просто молодому человеку.

Жизнь — то же море (вспомним этот образ, раз уж мы в Одессе). Так же налетают волны, гремят шторма, наступает спокойное время штилей. И точно так же, как в жизни, кому-то первым принимать на себя удары шторма, подставлять себя под разные напасти и трудности.

Но не слишком ли большую волну, в самом-то деле, поднял этот парень? Из-за чего? Банк, что ли, ограбил? Человека убил? Взятку дал миллионную?

И чего он добился? Едет жаловаться — возвращается в Одессу под конвоем. Пишет пронзительные письма в прокуратуру — двадцать месяцев содержат под стражей. Радостный выходит из зала суда, а следователь в течение шести недель не отдает ему паспорт: «Зачем тебе устраиваться на работу, все равно посадим!» Добивается судебной реабилита-

ции, а ему суют метлу в руки. Вот так, в один абзац уместились испытания, которым подвергла Николая Розовайкина судьба, а они заняли пять — вдумайтесь! — пять лет его жизни. Пять самых прекрасных лет в жизни человека, с 23 до 28, когда уже наступает время зрелого выбора, но еще не закончилась пора романтических парений юности.

Стоит ли любая наша житейская справедливость таких человеческих испытаний? Стоит ли после этого радостно вздыхать? «Да, есть правда!»

Эти риторические вопросы перед Николаем не стояли, потому что себя лично он не жалел и жалеть не хотел. Он думал о будущем, то есть о торжестве правды.

Десятки людей встали на защиту Николая Розовайкина, сотни писем пришли в партийные, советские руководящие органы, в редакцию «Литературной газеты», в Прокуратуру СССР.

В дело вмешался и Комитет партийного контроля при ЦК КПСС. Виновные были строго наказаны, Розовайкина восстановили в партии и в комсомоле.

Время многое расставило по местам. И согнало с насиженных мест тех, для кого справедливость была пустым словом, лишь угрожающим их благополучию.

Он победил именно потому, что без колебаний подставил свою судьбу под штормовой натиск. Он победил потому, что знал твердо: истина только тогда становится истиной, когда ее доказываешь, даже рискуя собственной судьбой. За правду, наконец, нужно бороться в открытую, иначе мы потеряем ее во множестве допустимых отклонений, которые в сумме воздают отклонения недопустимые.

Из книги
«Алло! Мы вас слышим...»
Из хроники
нашего времени»

Из писем в «Литературную газету»

Мужественный и сильный Николай! Старый, седой полковник с большим уважением жмет твою руку. Хотелось бы в бою иметь рядом такого товарища.

С. Бессонов, Москва

Думая о судьбе Николая Розовайкина, я все больше и больше убеждаюсь: да сколько сегодня зависит от нас самих! Говорят, что с возрастом привыкают ко всему. Но, наверное, и причина многих наших неурядиц заключалась именно в том, что ко многому привыкли, на многое закрывали глаза, со многим мирились. Еще не начав борьбу, уже уставали от борьбы, еще не состарившись — уже становились маленькими старичками. Уходили в пьянство и наркотики, в добывание шмоток и в мечту об автомобиле. Только бы ни во что не вмешиваться. Сегодня я уверен: именно такие ребята, как Николай, должны быть примером для каждого думающего, подчеркиваю, думающего молодого человека. Мы многое видим, на многое обращаем внимание, но как часто нам кажется: всякие жизненные неладности — не нашего ума дело. Без нас разберутся, исправят, отремонтируют. Мы же — только потребители. И вещей, и ценностей, и идей.

Хватит! Если не мы, то кто же?

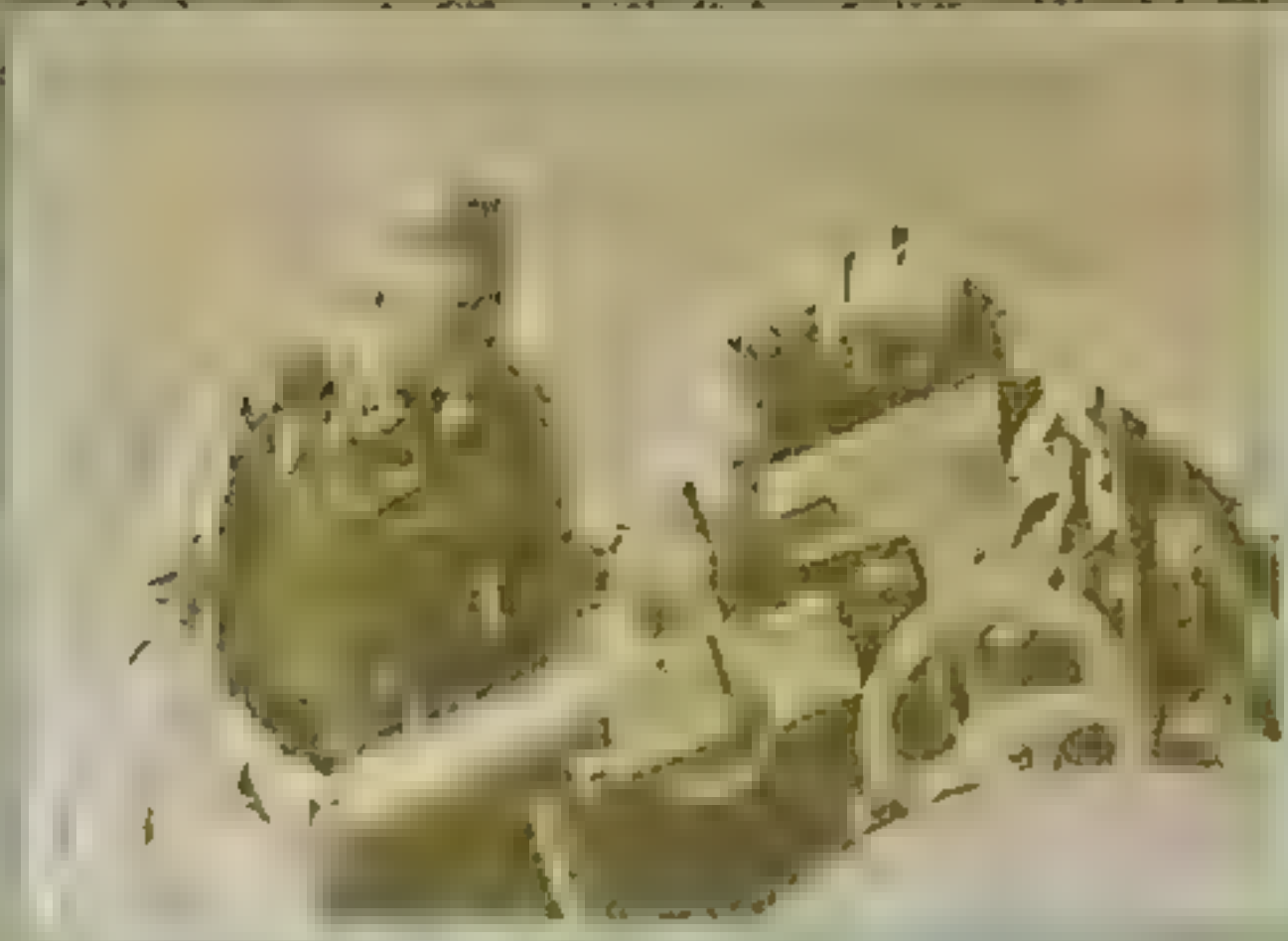
Олег, 19 лет, Свердловск



На медкомиссии. Фото Г. Черкасова



Прощание. Фото Г. Черкасова



На учениях.
На этой и следующей
странице фото
С. Козлова.



Сто дней до приказа
/Сергей Романский/.



Водитель БТРа.



В коридоре казармы.



Портрет
/художник О. Клецкий/.



На зимних учениях
/художник А. Саврасов/.



Встреча.



День десантника. Фото Г. Черкасова.



Хочу быть солдатом.
Фото Г. Черкасова.

Протокол одного диспута

Действие пятое

Атмосфера накалена до предела. Слышны возгласы: «Новое мышление!», «Старые методы!», «Откуда социальной позиции взяться?!» и т. д. ХУДОЖНИК успокаивает ДЕВУШКУ, НЕФОРМАЛ — БАС-ГИТАРУ. НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ глотает валидол.

ОЧКАРИК (протирает очки). Я вам больше скажу: массовая культура не только подменяет настоящее искусство, она в конце концов начинает определять и социальную позицию большей части общества.

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (выплывая в валидол). Да что же это такое? Всю жизнь, сколько себя помню, только и боремся с массовой культурой: с бульварными романами боролись, с блатными песнями, потом с фокстротом, потом с роком... «И вся-то наша жизнь есть борьба!» А толку?..

ХУДОЖНИК (взбираясь на сцену). Мало того: такая борьба только на руку тому, с кем она ведется. У нас ведь как борются? Либо руки заламывают, либо воздух перекрывают. В результате пострадавший обретает терновый венец мученика, а это — лучшая реклама.

НЕФОРМАЛ. По-вашему, Пастернак, Мейерхольд, Филонов, Галич этого не заслужили?

ХУДОЖНИК. Они-то как раз заслужили. То, что я сказал, к серьезным художникам не относится. Они, даже если доживали до старости, никогда не делали рекламы из

своего тяжелого прошлого. Я говорю о тех, кто на нем спекулирует...

СКЕПТИК. Ну да: «меня, как и Ахматову, нигде не печатали; мне, как и Звереву, не давали выставляться; мой фильм, как и «Андрея Рублева», чуть было не запретили...»

НЕФОРМАЛ. То, о чем вы говорили, относится к прошлому, во всяком случае, к представителям старшего поколения. А если говорить о молодом поколении, то его гражданская позиция в наши дни является наиболее активной.

ОЧКАРИК. А молодежь у нас всегда была самой активной. Даже при том, что она неоднородна. Одни скажут: молодежь — это Комсомольск, целина, БАМ, Афганистан. Другие скажут: молодежь — это джаз, рок, хиппи, Арбат. Вы мне можете сказать, у кого из них гражданская позиция активней? Лично я не могу.

БАС-ГИТАРА (вскакивает). А я могу! Все эти комсомольские стройки, слеты, мероприятия — это... ну... как его... конформизм! И мы об этом прямо говорим. Это и есть наша активность! (Оживление в зале.)

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (возмущенно). Да как же вам не стыдно так говорить! Это же наша история! Это святое!

БАС-ГИТАРА. Вот именно, история! Вы же нам всю страну развалили!

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ. Да мы... А вы... (глотает валидол).

ДУША-ЧЕЛОВЕК (звонит в колокольчик). Товарищи дорогие! Ну давайте же не отвлекаться! Мы тут говорили о массовой культуре — ну и давайте продолжать!

СКЕПТИК (с испуганным видом). А то ведь бог знает до чего договоримся.

ДУША-ЧЕЛОВЕК. В самом деле. Зачем обижать друг друга? Молодежь у нас замечательная, да и ветераны все больше заслуженные. Давайте лучше поговорим об искусстве!

НЕФОРМАЛ. Об искусстве, так об искусстве. Нас, например, никогда не учили понимать искусство...

ДУША-ЧЕЛОВЕК (расстроенно). Ну вот, опять... (берется за колокольчик).

ХУДОЖНИК (отбирая у него колокольчик). А что, молодой человек абсолютно прав.

В нашей стране считается, что этому учить не надо...

ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ (бормочет). Это даже Пикассо заметил.

ХУДОЖНИК. Принято считать, что учить живописи, музыке, стихосложению надо только тех детей, для кого впоследствии это станет профессией. Вот и получается: готовим, и порой неплохо готовим художников, а зрителей не готовим совсем. А потом жалуемся, что зритель у нас не подготовлен. Да и будущим профессионалам неплохо бы с другими видами искусства поближе познакомиться. Раньше это как-то было принято... ХОДЯЧАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ. Да, в Лицее, как сейчас помню... (зевает).

АННА ПЕТРОВНА (пытается говорить спокойно, но в конце срывается на крик). Но почему же все-таки так получается? Мы стараемся воспитывать наших ребят на лучших образцах, мы им Пушкина, Глинку, Сурикова, а они бегут от них к своим дискотекам, к пошлым боевикам!.. (Микрофон фонит.)

ХУДОЖНИК. Ну, об этом я и говорить не хочу. Преподавание искусства в школе — на 99 процентов грубая профанация. Оно у детей только отвращение к искусству вызывает. Да говорили об этом миллион раз... (Безнадежно машет рукой.)

НЕФОРМАЛ. Говорили, говорили... Делать что-то надо!

ХУДОЖНИК. Ну, вы-то уже взрослые люди, вам перестройку школы ждать смысла нет. Вам остается как-то самим развиваться, а для этого надо... не знаю... думать, наверное, в первую очередь!

БАС-ГИТАРА. Да пока мы думать будем, такое произойдет!.. И потом надо же все время выступать, а то форму потеряем!

СКЕПТИК (одобрительно). В самом деле: чего там думать? Играть надо!

БАС-ГИТАРА. Во-во. Почитать — и то некогда!

ЭКОНОМИСТ. Голубчик, можно вам задать несколько вопросов?

БАС-ГИТАРА. Пожалуйста. (Принимает оборонительную стойку.)

ЭКОНОМИСТ (мягко). Аппаратура у вас дорогая?

БАС-ГИТАРА. Ну.

ЭКОНОМИСТ. Небось, и тяжелая? С перевозкой все время проблемы...

БАС-ГИТАРА. Ну.

ЭКОНОМИСТ (еще мягче). А выступления организовать нелегко?

БАС-ГИТАРА. Ага. Сейчас, правда, полегче стало, но все-таки...

ЭКОНОМИСТ. Ну да. Конкурентов, наверное, много?

БАС-ГИТАРА. Это да. Конкурентов развелось!..

ЭКОНОМИСТ (нежно). А зарабатывать надо!

БАС-ГИТАРА. Ну!..

ЭКОНОМИСТ. И за модой следить приходится — что поют, на чем играют, в чем выступают?

БАС-ГИТАРА (сокрушенно). И не говорите!

ЭКОНОМИСТ. А то публика не пойдет!

БАС-ГИТАРА. Ох, не пойдет!

ЭКОНОМИСТ (сурово). Так о какой же активной гражданской позиции вы тут изволили рассуждать? Вы же целиком зависите от зрительского кошелька и от благосклонности устроителей! И, на ваше счастье, сейчас есть массовый спрос на социальную остроту, которая поощряется и пламенно приветствуется! Не активность это — самая что ни на есть пассивность, хотя и грохочущая металлом!

МЕТАЛЛИСТ (вскакивая). А вы металл не трожьте! Не путайте нас с этим детским роком. Мы — другое дело! (Звенит браслетами.)

ЭКОНОМИСТ (удивленно). А что, есть разница?

МЕТАЛЛИСТ (заходится). Ха-ха-ха! Вы еще скажите, что хард-рок и хэви-метал — одно и то же!

ОЧКАРИК. А вы хорошо знаете хард-рок? Или, скажем, джаз?

МЕТАЛЛИСТ. Не знаем и знать не хотим. Для нас есть только хэви-метал! (Рвет на себе цепь.)

ОЧКАРИК (художнику). А вы говорите — с другими видами искусства знакомиться! Да они даже в пределах своего жанра по сторонам посмотреть не хотят!

ХУДОЖНИК. А это сейчас общая беда: ограниченность выдается за принципиальность.

ОЧКАРИК. Разве они когда-нибудь доберутся до серьезной музыки?

НЕФОРМАЛ. Но согласитесь, такая же ограниченность долгое время была свойственна и представителям этой самой серьезной музыки. С каким высокомерным презрением многие из них относились (и относятся) к электрогитарам, к пению через

микрофон, вообще ко всей «несимфонической» музыке. И это в то время, когда многие выдающиеся симфонисты, такие, как Бернстайн, Шнитке и другие, уже давно пишут музыку для электронных инструментов и для «микрофонного вокала». Такое высокомерие, кстати, и отталкивает от классики очень многих.

ОЧКАРИК (смущенно). Как это ни печально, вы совершенно правы. Вот уж действительно — общая беда...

ДУША-ЧЕЛОВЕК (вздыхнув с облегчением). Ну, слава богу, хоть беда у нас общая!

СКЕПТИК. И слава богу, не одна!

ОЧКАРИК
ХУДОЖНИК
с са
сло
наве
все
сво
в с
зато
ний
дела
ой к
НИК
наше
ХУДО
поко
вре
мудр
НИК
А ис
что б
ХУДО
для н
весь н
лозун
как
произ
невеж
НИКО
Прост
оценк
худож
случа

собстве
ХУДОЖ
нечно...
сравнен
народа,
собстве
снени
то дегу
нал.
БАС-ГИ
убедил
хлик ош
не отлн
одно,
это тор
дите,
НИКОЛ
не раз

ОЧКАРИК. Но хуже всего то, что все эти беды взаимосвязаны. Не знаешь, с чего начать.

ХУДОЖНИК. А я думаю, что начинать надо с самого себя. Государству в этом смысле сложнее, чем отдельному человеку. Надо, наверное, не бояться собственного роста. Это всегда болезненный процесс, что делать... Но свой физический рост мы остановить не в силах, а вот интеллектуальное развитие затормозить можем, чтобы избежать страданий переходного возраста. И часто это делаем, а потом уже наверстывать упущенное ой как сложно...

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ. Что же вы на нашем поколении крест-то ставите?

ХУДОЖНИК. Да нет такого понятия — поколение, когда речь идет о культуре. Во все времена были и будут — гении и бездари, мудрецы и невежды, святые и мерзавцы...

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (назидательно). А искусство все-таки для народа создается, что бы вы там ни говорили.

ХУДОЖНИК (устало). Для народа, конечно, для народа, для кого же еще. Если бы только весь народ это понимал. А то ведь многие этот лозунг (тычет пальцем вверх) воспринимают как право выносить свою оценку любому произведению, так сказать, с высоты своего невежества.

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ. Нет уж, извините. Простой, неискушенный человек в своей оценке даже более объективен, чем любой художник или искусствовед. И уж, во всяком случае, он имеет равное с ними право на

собственное суждение.

ХУДОЖНИК (примирительно). Конечно, конечно... Извините меня за гастрономическое сравнение, но ведь и пища готовится для народа, и каждый имеет право на свою собственную оценку того или иного блюда. Но оценить качество работы повара может только дегустатор или такой же повар-профессионал.

БАС-ГИТАРА (вскакивает). Все, хватит! Убедили! Вы — дегустаторы, а я в детстве язык ошпарил и теперь борща от рассольника не отличаю! Все! Можете дегустировать что угодно, а я любил рок и буду любить! Я от него торчу, балдею, тащусь — называйте как хотите, мне все равно!..

НИКОЛАЙ ИВАНОВИЧ (вскакивает). А я все равно люблю «Изауру»!..

АННА ПЕТРОВНА (вскакивает). А я эротику ненавижу!..

СЕРЬЕЗНЫЙ МУЖЧИНА (поет). «Широка страна моя родная!..»

МЕТАЛЛИСТЫ (подхватывают). Хэви-метал! Хэви-метал нон-стоп!..

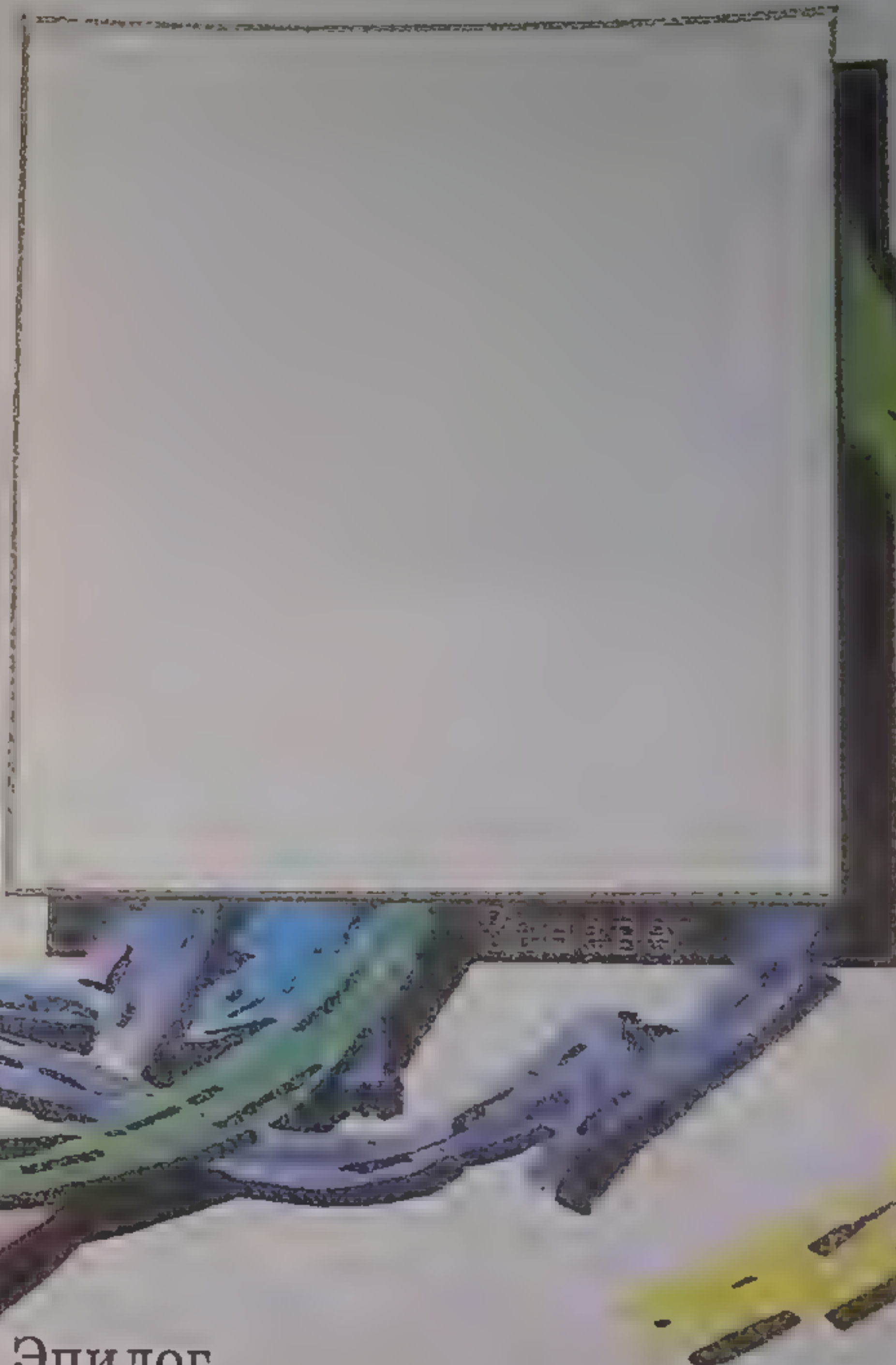
ДЕВУШКА (плачет).

МИЛИЦИОНЕР (свистит).

ДУША-ЧЕЛОВЕК (звонит в колокольчик). Ну вот и славно, и очень хорошо. Каждый

остался при своем мнении. Зато как интересно поговорили...

СКЕПТИК. Чудно время провели!



Эпилог

В стране что-то изменилось. Что-то произошло. Изменилось многое, и произошло важное. А занавес по-прежнему опускается. А мнения по-прежнему расходятся. Хорошо это или плохо? Возьмем на себя смелость сказать, что это все-таки хорошо. Вопросов было задано, как всегда, много; ответов было дано, как всегда, мало. И это неудивительно, ибо, как поется в одной из песен Высоцкого:

...Страна искусств — страна чудес,
развитие здесь идет не по спирали,
а вкривь и вкось, вразрез, наперерез.

И разобраться в том, что хорошо, что плохо, каждый должен самостоятельно. И думать надо своей собственной, отдельно взятой головой. Так что диспут продолжается — высказывайтесь!..

Шансы на успех

Молодежная социологическая служба Венгрии поставила перед собой любопытные вопросы: что такое УСПЕХ для молодых людей и где, они считают, легче его достичь — за рубежом или у себя в стране. В 1989 г., опросив молодежь в возрасте от 14 до 30 лет, они получили результаты, часть из которых можно было ожидать, а часть совершенно неожиданных. Что было неожиданным? Ну, во-первых, тот факт, что молодежь не считает, что высокое положение в общественной или политической жизни является средством достижения успеха. Более того,



Фото С. Козлова

только незначительная часть опрошенных думает, что стать политическим лидером — значит приблизиться к успеху. То есть политическая активность «не вписывается» в их представление об успехе. Оказалось также, что само понятие «успех» вовсе не для всех является положительной характеристикой жизни. Приблизительно треть молодых людей придерживается мнения, что для успеха в жизни личные качества практически не играют существенной роли. По их мнению, успеха достигают главным образом люди с такими отрицательными чертами характера, как хитрость, агрессивность, самодовольство, а также использующие для личных целей свое положение в партии и других массовых организациях. По-моему, самые интересные результаты были получены по вопросу о том, где легче молодому человеку добиться успеха в жизни: у себя на родине или за рубежом. Молодым венграм предлагали список из 12 стран, и они должны были выбрать один из трех возможных вариантов ответов: легче, чем в Венгрии; шансы равны; труднее, чем в Венгрии. Вот что получилось:

ФРГ — 50% венгерской молодежи считает, что шансов достичь успеха больше, чем у себя дома, 20% — что шансы равны и 29% — что шансов меньше, чем на родине.

США — 46% молодых венгров возлагает большие надежды на успех, 13% считает их равными, 33% — меньшими.

Австрия — 43% — 31% — 17%.

Франция — 43% — 27% — 21%.

Далее идут ГДР и СССР. 35% венгерской молодежи полагает, что успеха добиться легче в СССР, чем в Венгрии, 46% думает, что вероятность одинакова, 12% — что шансов больше в Венгрии. Следующие места занимают Дания и Испания. 30% опрошенных молодых людей оценивают возможность достижения успеха в Дании выше, чем у себя на родине, 34% — как равную, 22% — как более низкую. 16% считает, что успеха легче добиться в Испании, чем в своей стране, 29% оценивают вероятность как

равную, а 43% — как более низкую в Испании, чем в Венгрии.

Чехословакия и Югославия оцениваются с точки зрения возможности добиться успеха приблизительно так же, как Венгрия (14% и 12% считают, что шансов больше в этих странах, 65% и 49% — что шансы равны, 16% и 29% — что вероятность выше на родине).

Наконец, последние места занимают Румыния и Польша: только 5% венгров полагает, что в этих странах успеха добиться легче, чем в своей стране, а 69% уверены в обратном.

С чем связаны эти результаты? Думаю, что факторов, повлиявших на них, очень много. Во-первых, само понятие успеха очень субъективно. Посмотрите хотя бы мнение венгров о США: 46%



Фото С. Козлова

считает, что успеха добиться там легче, чем в Венгрии, а 33% — что тяжелее. Наверно, у этих групп и сами представления об успехе должны быть разными. С другой стороны, важно и то, как представляется жизнь в тех странах, с которыми они сравнивают свои шансы на успех. И в этом плане отсутствие достаточной информации или ее предвзятость и необъективность могут очень сильно исказить оценки. Наконец, и о своей собственной стране у разных групп молодежи представления весьма различны. Поэтому те, чьи взгляды на успех совпадают с оценкой возможностей и перспектив своей страны, оценивают шансы на родине как более высокие, чем в других странах. А те, для кого личный успех не совпадает с успехом и возможностями его достижения там, где они живут, могут оценивать перспективы в других странах как более радужные.

Дэйл Карнеги

Если вам достался лимон,

сделайте из него лимонад. Знаменитый психолог Альфред Адлер, изучавший скрытые резервы человеческих сил и возможностей, с восторгом отметил, что одно из самых удивительных качеств человека заключается в способности превращать минусы в плюсы. Действительно, только глупец, обнаруживший, что судьба вручила ему лимон, сдается и говорит, упиваясь жалостью к себе: «Я потерпел фиаско. Такова моя участь. У меня нет ни малейшей возможности что-то изменить». Когда же лимон достается умному человеку, тот рассуждает следующим образом: «Какую пользу я могу извлечь из создавшегося положения? Как улучшить его? Как превратить этот лимон в лимонад?»

Молодой женщине Тельме Томпсон пришлось уехать вместе с мужем в военный учебный лагерь недалеко от пустыни Моджейф в Нью-Мехико. «Я возненавидела это место, — вспоминает она, — никогда в жизни я не была так несчастна. Моего мужа посылали на военные учения в пустыню, и я оставалась совершенно одна в крошечном доме, похожем на сарай. Жара была невыносимой — 50 градусов в тени кактуса. Поблизости не было ни души, с кем можно было бы поговорить. Вокруг жили только мексиканцы и индейцы, которые не знали английского. Непрерывно дул ветер, и вся еда, которую я ела, и сам воздух, которым я дышала, казалось, были пропитаны бесконечным песком. Мне было так жаль себя, что я написала



Фото С. Козлова

письмо, в котором сетовала на свою безысходную жизнь в «этой дыре». Мой отец прислал ответное письмо, состоявшее из двух строчек:

«Два человека смотрели сквозь тюремную решетку.

Один увидел грязь, другой увидел звезды».

Прочитав эти слова, я решила «искать звезды». Вскоре я подружилась с местными жителями, и меня потрясло их отношение ко мне. Когда я выразила свое восхищение их тканями и керамикой, они подарили мне самые лучшие изделия, которые отказывались продавать туристам. Я изучила дикие формы кактуса, юкаса и дерева Джошуа, узнала много нового и интересного о собаках, живущих в пустыне. Я научилась наслаждаться запахами, которые приносил ветер, и собирала морские раковины, которые появились здесь миллионы лет назад, когда пески пустыни были дном океана.

Что же случилось? Пустыня не изменилась. Индейцы остались такими же. Изменилась я сама, мое отношение к жизни. Я сумела превратить казавшееся мне печальным и безысходным существование в волнующее и яркое приключение. Я открыла новый мир, который взволновал меня и вдохновил написать книгу. Я выглянула из тюрьмы, созданной мною, и увидела свет звезд».

Да, счастье чаще всего связано с победой, которая является результатом преодоления всевозможных преград. Мы испытываем чувство триумфа, когда наши лимоны превращаются в лимонад.

Чем больше я изучаю жизнь людей, достигших успеха, тем больше убеждаюсь в том, что подавляющее большинство из них преуспели благодаря препятствиям в начале своей деятельности. Именно препятствия побудили их мобилизовать все силы и в результате привели к вознаграждению.

(Перевод с английского З. Вольской)

Молодежные движения в США

По словам журнала «Ю. С. Ньюс», «сегодняшние студенты не торопятся присоединиться к какой-то идее. Они значительно реалистичнее своих старших братьев. У них тенденция сосредотачиваться на действиях, которые сулят немедленную отдачу».

Но есть и другая молодежь, живущая проблемами сегодняшнего дня. В 1985—1986 годах студенты Сан-Францисского, Калифорнийского, Мичиганского и других университетов выступили против СОИ. Представители 62 колледжей и университетов, включая студентов и преподавателей, взяли обязательство не участвовать в научно-технической



Фото С. Козлова

разработке СОИ. Эта же молодежь активно протестует против вмешательства США в дела Никарагуа и других независимых стран.

В 1983 году в США была создана Молодая коммунистическая лига, объединяющая ряды молодых рабочих, студентов, учащихся средних школ. Эта организация выступает в союзе с Компартией США и своей главной задачей видит помощь рабочим в борьбе за их права, за мир и демократию.

Однако картина молодежных движений будет неполной, если не сказать о «бритоголовых», или, как их называют, «скинхедах». Они выделяются прочей молодежи своим оголтелым жестокостью, расизмом.

Родилось это движение в Англии, но перекинулось в США. Все в этих движениях с их внешнего облика — бритых голов, мрачных лиц, черных кожаных курток, ботинок, — наполнено агрессивным, разрушающим, если оно не соответствует их нацистским идеалам. Они способны убивать людей по их расовому и национальному признаку. За шесть лет в США не без помощи этих юнцов на расовой почве совершено 121 убийство, 302 нападения, 301 сожжение креста.

Появление «скинхедов» в США — своеобразная реакция правонастроенной молодежи на все возрастающие трудности жизни. Они не утруждают себя поиском путей преодоления жизненных проблем, им легче свалить все на другие народы, причислив их к расовому или национальному признаку к нежелательным, а значит, и не имеющим права на общие блага, а потому и виноватым во всех бедах.

Как найти себя в этом сложном, противоречивом мире? Такой вопрос не раз вставал перед многими молодыми людьми в Америке. И действительно, правильный ответ на него найдут те из них, за кем нравственное и физическое здоровье нации.

В наше время для всех очевидно, что Земля в результате неразумной хозяйственной деятельности становится непригодной для нормальной жизни всего человечества. К сожалению, понимание этой проблемы не всегда рождает правильные действия со стороны отдельных государств и правительств. В результате — биосфера планеты по-прежнему в опасности! Осознание надвигающейся экологической катастрофы, желание спасти мир от неминуемого вымирания всего в нем живущего привело к созданию



Сотто Р. Захаревич

прекратила свои испытания в атмосфере, и в этом огромная заслуга «Гринпис». Это пример того, как, прибегнув к чрезвычайным мерам и поставив на карту свою жизнь, группа энтузиастов удалось спасти жизни и здоровье тысяч людей, живущих неподалеку от района испытаний.

На счету «Гринпис» немало заслуг и побед в борьбе за сохранение флоры и фауны планеты. Так, например, начатая ими в 1975 году кампания протеста против китобойного

“ГРИНПИС”

программы в рамках ООН (ЮНЕП) и Международного союза охраны природы и природных ресурсов (МСОП). В борьбе за спасение человечества огромную роль играют и общественные движения и организации, созданные энтузиастами. Среди них — движение «Врачи мира за предотвращение ядерной войны», «Гринпис» и другие.

Стоит отдельно рассказать об организации «Гринпис», что в переводе значит «Зеленый мир». Создана эта организация около двух десятилетий назад в Канаде группой энтузиастов, обеспокоенных загрязнением окружающей среды, растущей угрозой ядерной катастрофы.

Опасность для всего живого на Земле кроется не только в угрозе атомной войны, но даже в накоплении потенциала ядерного оружия и в его производстве. Война же с применением такого оружия принесет миру такую экологическую катастрофу, которая перекроет все экологические катаклизмы прошлого, а наступление ядерной зимы создаст условия, при которых жизнь на Земле будет немыслима.

Осознание этой опасности вызвало бурный рост общественного протеста и способствовало широкой поддержке деятельности «Гринпис» и созданию отделений этой организации в разных странах. От других защитников окружающей среды «Гринпис» отличает активная, даже воинствующая позиция в борьбе против милитаристских

акций различных государств, ее члены часто подвергают себя смертельной опасности, что требует от них редкого мужества, смелости, принципиальности и последовательности в своих действиях. Подчас их поступки сродни подвигу.

В своей борьбе и стремлении привлечь к ней новых сторонников они пользуются возможностями средств массовой информации, с помощью которых раскрывают тайные планы милитаристских кругов, разрушительную для природы деятельность промышленных синдикатов.

Уже длительное время организация ведет кампанию за разоружение, против войн, за освобождение морей от ядерного оружия. Общеизвестен факт, когда в 1972 году она организовала экспедицию протеста к одинокому тихоокеанскому атоллу Муруроа, где Франция проводила испытания ядерного оружия. Мактаггарт, нынешний президент «Гринпис», организовавший в те годы эту экспедицию на своем 38-футовом паруснике «Гринпис-III», смог сорвать программу летних испытаний. Это плавание способствовало усилению критики французского правительства за испытания ядерного оружия в атмосфере и послужило толчком для других выступлений протеста. В другой раз Мактаггарт и его команда, пытавшиеся препятствовать новой серии испытаний в том же районе, были жестоко избиты французскими десантниками.

Однако год спустя Франция все же

промысла завершилась к 1988 году резким сокращением добычи китов — с 25 тысяч до 1 тысячи.

Позитивные идеи «Зеленого мира» быстро находят сторонников в разных районах планеты. У «Гринпис» сейчас 32 крупных представительства в 20 странах плюс еще базы в Антарктиде. Налаживаются связи «Гринпис» и с нашей страной, о чем ярко свидетельствует факт дружеского визита летом 1989 года одного из их парусников в Ленинград, встречи с нашими учеными-экологами, разработка общих программ.

Сегодня уже совершенно очевидно, что никакую серьезную экологическую проблему нельзя решить в рамках одного государства, ее надо решать всем миром, к чему и призывает «Гринпис». Именно поэтому благородная миссия «Зеленого мира» создала ему огромный авторитет.

В наши дни «Гринпис» — это мощная международная организация, действующая на разных континентах. Несомненна ее позитивная роль для сохранения жизни на Земле, и ей принадлежит будущее. Вопрос стоит только о методе их борьбы за спасение природы. Будет ли она по-прежнему сопряжена с риском для жизни членов организации, или же правительства разных стран, осознав всю опасность надвигающейся на нас экологической катастрофы, общими усилиями смогут помочь сторонникам борьбы за окружающую среду, а не чинить им препятствия, — покажет будущее.

...в атмос-
...заслуга
...того, как,
...мерам
...жизнь.
...своими
...здоровье
...неподалеку от
...мало заслуг
...сохранение
...Так, напри-
...75 году кам-
...китобойного

...оду
...ного мира»
...ков в разных
...нпис» сей-
...ител

...ка
...дно, что
...логическую
...в рамках
...надо решать
...призывает
...му благород-
...ира» создала

...это мощная
...зация, дей-
...континентах.
...ая роль для
...Земле, и ей
...Вопрос стоит
...за спасение
...по-прежнему
...изни членов
...равительства
...ю опасность
...гологической
...иями смогут
...бы за окру-
...чинить им
...будущее.

Алексей Козлов

РОК-музыка: истоки и развитие



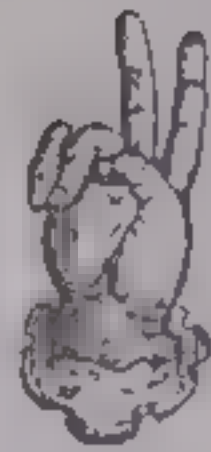
Рок-н-ролл

В 50-е годы в популярную музыку США буквально ворвался рок-н-ролл. Его музыкальная основа — негритянский стиль ритм-энд-блюз — к этому моменту уже достаточно сформировался как самостоятельное явление и, довольно просто освоенный белыми исполнителями, был эффектно подан белой аудитории.

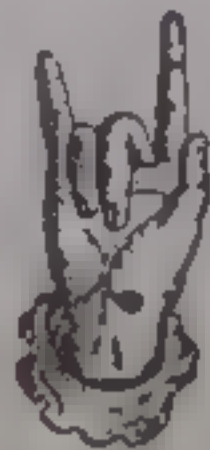
Ритм-энд-блюз родился в негритянских гетто больших промышленных городов. Обитатели гетто не только жили, но и развлекались обособленно от белых. Для цветного населения создавались звукозаписывающие студии и радиостанции, производящие и пропагандирующие только негритянскую музыку и только для негров. Пластинки такого рода назывались «рэйс-рекордс» (от слова «рэйс» — раса, т. е. расовые пластинки).

В начале 50-х, когда значительную часть белой американской аудитории перестала устраивать респектабельная коммерческая музыка, школьники из белых семей все чаще стали настраивать свои радиоприемники на волны негритянских радиостанций, чтобы послушать ритм-энд-блюз. Одним из первых эту тенденцию заметил Алан Фрид — диск-жокей радиостанции в Кливленде. Ему удалось получить разрешение на трансляцию специальной вечерней программы с записями ритм-энд-блюза. Взяв себе псевдоним «Мундог» («лунная собака»), Фрид придумал название для этой передачи: «Мундог рок-энд-ролл парти». Новый термин «рок-энд-ролл» (сокращенно «рок-н-ролл») не только позволил белым радиостанциям транслировать записи черных артистов, он стал обозначать и ту, замешенную на ритм-энд-блюзе музыку, которую начали исполнять белые. Алан Фрид был и организатором первых рок-концертов, которые проходили перед смешанной молодежной аудиторией.

Общественность США и даже государственные органы буквально объявили войну рок-н-роллу как явлению, разрушающему американскую культуру. По радио, телевидению и в печати выступали сенаторы, священники, общественные деятели и учителя, обличая рок-н-ролл и призывая молодежь к благоразумию. В небольших городах южных штатов родители устанавливали пикеты перед танцплощадками, препятствуя смешиванию своих белых детей с негритянской молодежью. Но все это оказалось бесполезным. Молодежь начинает объединяться, невзирая на расовые и даже классовые различия.



Знак, обозначающий букву «V», начальную букву слова «виктори» — победа.



Так называемая «коза», употребляемая сейчас главным образом «металлистами», означает не рога дьявола, как это иногда думают, а букву «U», начальную букву слова «юнити» — единство. Призыв к объединению. Происхождение этого знака связано с негритянским стилем фанк, с его лозунгом «Уан Нэйшн, Юнайтед андер Гроув!» («Одна нация, объединенная одним чувством»).



Бадди Холли



Элвис Пресли

Образуется и осознает себя новая социальная группа — тинэйджеры, для которой рок-н-ролл становится чем-то вроде опознавательного знака.

Пионером рок-н-ролла по праву считается певец и гитарист **Билл Хэйли**. Настоящий большой успех пришел к нему в 1955 году с выходом кинофильма «Блэкбоард Джангл», посвященного проблемам школьного воспитания и отчуждения молодежи. Как знак новой молодежной культуры в этом фильме звучала песня «Рок эраунд э клок», ставшая впоследствии гимном рок-н-ролла.

Затмил популярность Билла Хэйли молодой водитель грузовика из Мемфиса, талантливый самоучка **Элвис Пресли**. В 1953 году он пришел в студию фирмы «Сан», чтобы записать песню в подарок своей матери ко дню рождения. На него обратил внимание хозяин фирмы Сэм Филлипс и пригласил сделать профессиональную запись. Первой песней, записанной Элвисом Пресли, был популярный в 40-е годы мемфисский блюз «Дэт'с олл райт, мама». А записав в 1956 году песню «Хартбрейк хотэл», он возглавил американские хит-парады, приобрел международную известность и остался королем рок-н-ролла до самой смерти.

Рок-н-ролл вызвал к жизни еще один термин — «рокабилли», соединение слов «рок» и «хиллбилли» (прозвище ленивого фермера-неудачника, бытующее на юге США и ставшее синонимом кантри-музыки юго-западных штатов). Так стали называть музыку белых исполнителей рок-н-ролла юго-западных штатов. Яркие представители рокабилли — певец и пианист **Джерри Ли Льюис**, отличавшийся яростной манерой петь и двигаться на сцене, особыми, «взрывными», приемами игры на рояле, время от времени ударяя ногой по клавиатуре, что создавало ему шумную, несколько скандальную славу, а также певец и композитор **Карл Перкинс**, автор одного из самых ярких хитов в истории рок-н-ролла — песни «Блю суэйд шуз».

К концу 50-х годов отношение к рок-н-роллу в США постепенно меняется. Как и любая яркая новинка, он несколько приедается, дети взрослеют, родители становятся терпимее...

В конце 50 — начале 60-х годов происходит процесс постепенного перерождения рок-н-ролла в феномен массовой культуры. Предприниматели, увидевшие в рок-н-ролле колоссальные возможности для большого бизнеса, стали делать все, чтобы привлечь к нему внимание как можно более широкого круга потребителей: радиослушателей, телезрителей, покупателей пластинок, посетителей дансингов и концертов. Главные звезды рок-н-ролла к тому времени сошли со сцены. Их место заняли новые исполнители. С точки зрения музыкальной формы, то, что они делали, было похоже на рок-н-ролл, но по энергетическому посылу, по эстетике — это совсем другое искусство. Внешне здесь все приглажено: прически, одежда, манера двигаться, ничто не раздражает. Тематика песен переориентирована с молодежных проблем на любовную лирику и бытовую романтику. Рок-н-ролл утрачивает спонтанность, агрессивность и непредсказуемость. На его основе расцвело новое явление, типичный образец массовой культуры — «поп». Если музыка пионеров рок-н-ролла была одухотворенной в своем стремлении выразить хоть какие-то идеи, шокировать обывателя, пробиться сквозь стену запретов, то поп-музыку начала 60-х можно смело назвать бездуховной. Это был товар, цинично упакованный в обертку рок-н-ролла и рассчитанный лишь на коммерческий успех: по выражению одного критика, «поп» стал «дезодорантом от пота рок-н-ролла».

Британский рок

А тем временем в Англии формируется качественно новое музыкальное явление, получившее впоследствии название «британский рок» (сами англичане называли тогда эту музыку словом «бит», иногда — «биг-бит»).

Накануне того, как в Англию по разным каналам (кинематограф, гастроли американских исполнителей, пластинки, которые привозили моряки) начал проникать рок-н-ролл, в молодежной среде были наиболее известны две группировки — «тедди бойз» и «битники». Первые представляли сравнительно небольшую группу так называемой «золотой» молодежи, старавшуюся одеждой и манерами подчеркнуть свою принадлежность к высшим слоям общества. «Битники», явление общее для США и некоторых европейских стран в послевоенные годы, напротив, объединились по принципу интеллектуальных, духовных устремлений, носивших несколько пессимистиче-

ский или скептический оттенок. Они всячески подчеркивали свою непричастность как к классовой элите, так и к обычным «модникам», носили темные свитера, спортивные ботинки, черные очки, береты и демонстрировали скорее интеллектуальное превосходство. Их образ жизни был тесно связан со средой авангардных художников, поэтов и артистов, обитавших в студиях, подвалах и маленьких кафе. Эти и многие другие группировки английской молодежи увлекались тогда главным образом, трэдом и скиффлом. Словом «трэд» называли модный после войны английский вариант традиционного джаза. **Скиффл** — порождение чисто английского, несмотря на то что само слово, да и зачатки стиля возникли в США в XIX веке, в сельской негритянской среде. Это наивная, примитивная музыка, исполнявшаяся в основном на самодельных импровизированных инструментах, таких, как стиральные доски, коробки из-под чая, кувшины, пустые чемоданы, бочка с метлой — вместо контрабаса и т. д. Кроме того использовались простые акустические гитары. Количество скиффл-бэндов исчислялось тысячами.

Но время делало свое дело. В рок-н-ролле, помимо всего прочего, открывались новые профессиональные горизонты, многие скиффл-бэнды стали постепенно усложнять репертуар, менять коробки и чемоданы на ударные установки, бидон-контрабас на бас-гитару, акустическую гитару на электрическую...

Рок-музыка в Англии развивалась неравномерно и неоднородно в разных частях страны. В Лондоне, который чаще посещали гастролеры, где была более высокая общая культура, но и более жесткая цензура, складывался так называемый «британский ритм-энд-блюз». Позднее здесь возникает целая сеть групп, взаимосвязанных на основе блюза, но уже в его новом виде — блюз-рок. Это, прежде всего, «Роллинг Стоунз» во главе с Миком Джэггером, «Блюзбрейкерз» (с гитаристами Джоном Майаллом и Эриком Клэптоном), «Грэм Бонд Организейшн» (с гитаристом Джоном Маклафлином, Джеком Брюсом и барабанщиком Джинджером Бейкером). Своеобразным пиком развития английского блюз-рока стало образование в 1966 году группы «Крим» («Сливки»), составленной из звезд этого течения: Эрика Клэптона, Джека Брюса и Джинджера Бейкера.

Музыка, возникавшая в провинциальных городах, особенно в крупных портах, отличалась спонтанностью, некоей доморощенностью и в основном предназначалась для танцев и развлечения моряков и молодых рабочих. Говоря о периферийной английской бит-музыке, надо прежде всего назвать крупный портовый город Ливерпуль, где, совершенно независимо от лондонских хит-парадов, «выплавлялась» своя молодежная музыка на основе американского рокабилли, смешанного с остатками скиффл и традиционного джаза.

Владельцы клубов и дансингов, местная пресса и продюсеры поддержали новое течение, увидев в нем определенную коммерческую перспективу. Городская музыкальная газета «Мёрсибит» (Мёрсей — название реки, протекающей в Ливерпуле, Мёрсисайд — район города) начала освещать жизнь бит-групп, формируя общественное мнение по поводу этого рода музыки (в дальнейшем ливерпульский стиль получил название «мёрсибит»).

«Битлз» — типичный продукт и представитель ливерпульского мёрсибита. В школьном возрасте все участники группы играли в скиффл-бэндах. Затем, уже вместе, откровенно подражали манере американских звезд рок-н-ролла. И лишь позднее (после 1963 года) группа постепенно находит свое лицо, сочиняя собственную музыку, меняя направленность текстов, обогащая оркестровки включением самых разных инструментов, расширяя стилистические и эстетические рамки рок-музыки.

Выступление «Битлз» по телевидению в передаче «Сандэйнайт» из лондонского зала «Палладиум» 13 октября 1963 года принесло группе колоссальный успех. Но истинным фурором стал показ «Битлз» на следующей неделе по общенациональному телевидению из Королевского варьете в концерте вместе с кинозвездой Марлен Дитрих. К этому периоду участники ансамбля уже сменили свой имидж, заменив кожаные куртки строгими костюмами от Пьера Кардена, и были приглашенными во всем — от причесок до движений и уровня звука, что очаровывало даже тех, кто раньше относился к рок-музыкантам с чувством антагонизма. Но на этом концерте Джон Леннон позволил себе рискнуть. Объявляя очередной номер, он шагнул вперед и сказал, обращаясь к публике, сидящей на дешевых местах: «Хлопайте в ладоши в следующей песне». Затем, поклонившись в сторону королевской ложи, добавил: «Остальные, гремите



Мик Джэггер



«Де Ху»

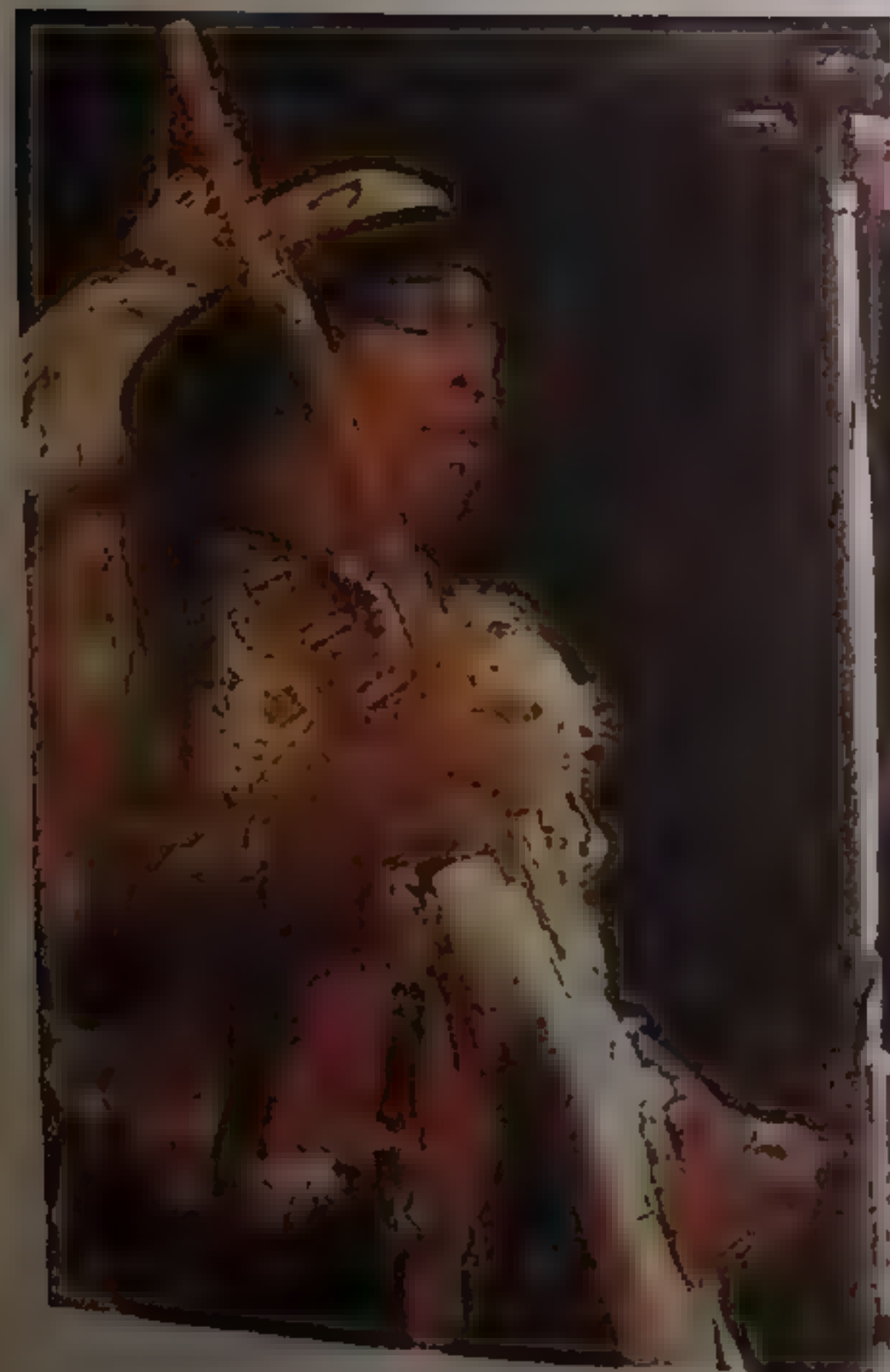


Кросби, Стилз, Нэш



Джон Фогерти

1728



Джими Хендрикс

своими бриллиантами». Нахальная, но безобидная шутка по отношению к членам королевской семьи окончательно добила многомиллионную аудиторию. Началось массовое поклонение тинэйджерской группе «Битлз», охарактеризованное газетой «Дейли Миррор» как «битломания». В длинном ряду ансамблей провинциального британского бита лишь «Битлз» выдержали испытание временем. Их важное отличительное качество — стремление к полистилистике, к органичному синтезу различных музыкальных культур на основе рок-н-ролла — сделало эту группу наиболее влиятельной в механизме того сложного явления, которое во второй половине 60-х годов получило общее название — «рок». Но главным достоинством «Битлз» была сама их музыка — мелодичная, яркая, демократичная, позволившая ансамблю стать музыкальным явлением XX века.

«Битлз» сломали прежнее недоверие американцев ко всему, что делалось в сфере популярной английской музыки. Они проложили британским группам дорогу за океан, вернув рок-н-ролл на его родину в новом, обогащенном виде, положив конец привилегии США в этой области.

США: 60-е годы

1964 год стал переломным для рок-музыки в США. Битломания, мёрсимания и так называемое «британское вторжение» наконец-то напомнили американцам о золотых временах рок-н-ролла, а главное — дали пищу для размышлений о возможности его творческого переосмысления.

В середине 60-х годов в США начало формироваться направление, позднее названное «фолк-роком». Оно возникло на основе городской песенной культуры, представленной авторами-исполнителями и вокальными группами, аккомпанирующими себе на гитарах и предметах домашней утвари. Песни бардов отличались искренностью и простотой, отражали насущные проблемы рабочих и безработных эмигрантов и переселенцев, студентов, представителей богемы. Ни один митинг, ни одна демонстрация протеста против войны не обходились без их выступлений. Фолк стал заметной частью студенческой жизни конца 50-х годов. Основным местом, где постепенно сконцентрировалась фолк-активность, был Гринвич Уиллидж — район Нью-Йорка с разнообразными кафе, джазовыми клубами, студиями и театрами. Там зазвучали новые голоса, и среди них — Роберт Циммерман, взявший себе псевдоним **Боб Дилан**. Именно Боб Дилан и оказался ключевой фигурой в процессе формирования направления фолк-рок. До 1964 года Дилан оставался типичным представителем левого крыла фолка. Но его четвертый диск — «Эназер сайд оф Боб Дилан» — продемонстрировал очевидный поворот в сторону рока. Сам Боб Дилан откровенно признался, что его толкнула на этот шаг музыка «Битлз». Одна из первых американских фолк-рок-групп — «Бёрдз» — образовалась в 1964 году, главным образом из фолк-музыкантов, решивших также под влиянием «Битлз» играть рок. Вслед за тем в среде нью-йоркского фолка возникают такие группы, как «Мамас энд Папас», «Лавин Спунфул», дуэт **Пола Саймона** и **Арта Гарфанкела**. Новое направление явилось той формой культурного синтеза, которая позволила свести воедино мощное музыкальное начало ритм-энд-блюза с социально значимой поэзией протеста. Американский фолк-рок явился, пожалуй, первым серьезным ответом на «британское вторжение» в культуру США.

Уже в середине 60-х годов в США формируется особый вид молодежной идеологии — движение хиппи, пришедшее на смену битникам. Новые формы нонконформистской музыки — фолк-рок и блюз-рок на психоделической основе — полностью отвечали устремлениям хиппи, являясь мощным объединяющим фактором. Хайт-Эшбери, район Сан-Франциско (штат Калифорния), сделался местом сбора не только местных хиппи. Сюда стягивались со всех концов США люди, желавшие приобщиться к образу жизни «детей-цветов».

Мрачную тень на движение хиппи и на всю рок-музыку бросили события, происходившие в Сан-Франциско в 1965—1966 годах и приведшие к возникновению так называемого «эсид-рока» (эсид — кислота, сокращенное название ЛСД, галлюциногена, применявшегося в психиатрических лечебницах). К этому времени здесь были открыты для рок-музыкантов ряд клубов и концертных площадок. Тенденции ухода от действительности в молодежной среде привели к идее

испол
нации
закон
употр
способ
Кена
Он ва
экспе
возде
вых э
и «Д
В
и ситу
эсид-р
ную
и бес

Рок:

196

в США
вслед
в сум
терми
ний, в
арт-ро
к обра
мне в
больш
еще бо
Так
корней
ского, д
продол
го блю
блюз-р
авангар
и балет

Огре
формал
дожник
ным, пр
от калиф
унд пр
стремле
дает увл
вой евре
и джазо
в Лондо
специаль
ются ко
Флойд»,
Гэнг», «
использу
ситуации
сцене ца
В это
иное отн
кантов, с
к коммер
музыкаль
повзросле
больше ст
жизни ста
На исхе
неразрывн
инструмен
бита: оди
составом
просто «гр

использования ЛСД — химического вещества, вызывающего галлюцинации, но не считавшегося тогда наркотиком и еще не запрещенного законом. На некоторых рок-концертах стали наблюдаться случаи употребления ЛСД как музыкантами, так и слушателями. Этому способствовала активная деятельность кумира молодежи, писателя **Кена Кизи**, автора нашумевшего романа «Над кукушкиным гнездом». Он вместе со своим другом **Стенли Оусли** организовал в 1965 году ряд экспериментов, связанных со спонтанным музицированием под воздействием ЛСД и применением психоделических световых и звуковых эффектов. Пионерами музыки такого рода стали «Грейтфул Дэд» и «Джефферсон Эйрплейн».

В 1966 году выходит закон, запрещающий употребление ЛСД, и ситуация заметно меняется. Оказавшись в нелегальном положении, эсид-рок постепенно теряет свое значение, оставив по себе скандальную память как о музыке абсолютно раскованной, спонтанной и бесформенной...

Рок: 1967 — 1975

1967—68 годы стали началом расцвета рок-музыки не только в США, но и во всем мире. Они были ознаменованы возникновением вслед за фолк-роком целой грозды новых направлений, составивших в сумме то, что получило позднее общее название — **РОК**. Этот термин обозначал тогда понятие, объединившее целый ряд направлений, в названиях которых встречалось одно и то же слово: фолк-рок, арт-рок, джаз-рок, хард-рок, кантри-рок и др. Если прибегнуть к образному сравнению, то вся рок-музыка в целом представляется мне в виде дерева, от центрального ствола которого отходит ряд больших ответвлений, в свою очередь расходящихся на множество еще более мелких.

Так вот, центральный ствол дерева — это **блюз-рок**, идущий от корней народного искусства: африканского, американского и европейского, древнего и современного, сельского и городского. Это прямое продолжение ритм-энд-блюза и рок-н-ролла, мерсибита и британского блюза. Все ответвления от ствола являются продуктом синтеза блюз-рока с различными видами музыкальной культуры: с классикой, авангардом XX века, с джазом и электронной музыкой, с оперой и балетом, а также с театром, пантомимой, кино и телевидением.

Огромную роль в этом процессе сыграл андерграунд — неформальное объединение артистов, музыкантов, литераторов, художников, противопоставивших свои творческие принципы официальным, признанным формам искусства, а также поп-бизнесу. В отличие от калифорнийского, о котором речь шла выше, лондонский андерграунд проявил гораздо меньшее пристрастие к ЛСД и меньшее стремление к социально-политическому протесту, зато в нем преобладает увлечение философско-религиозными системами, средневековой европейской культурой, электронной музыкой, симфоническим и джазовым авангардом и многим другим. Начиная с 1966 года в Лондоне функционируют особые элитарные клубы, издаются специальные, ориентированные на хиппи газеты и журналы, организуются концерты рок-групп, относящихся к андерграунду, — «Пинк Флойд», «Софт Мэшин», «Крейзи Уорлд оф Артур Браун», «Пёрпл Гэнг», «Пентакл». В концертах принимают участие поэты, актеры, используются многочисленные средства создания психоделической ситуации — световые эффекты, диапозитивы, кино, декорации. На сцене царит атмосфера хэппенинга.

В этот же период складывается не столько новое течение, сколько иное отношение к рок-музыке, названное «**прогрессив-рок**». Музыкантов, связанных с ним, отличало определенное пренебрежение к коммерческой поп-культуре, стремление к расширению своего музыкального кругозора, к углублению тематики песен. Несколько повзрослевшая рок-среда — как аудитория, так и музыканты — все больше стала участвовать в реальной общественной и политической жизни старших поколений.

На исходе 60-х годов представление о рок-музыке, прежде всего, неразрывно связано с определенным составом ансамбля и набором инструментов, который сложился еще в период рок-н-ролла и биг-бита: одна или две электрогитары, бас-гитара и ударные инструменты — при том, что почти все музыканты поют. Именно за таким составом первоначально и закрепилось название «рок-группа» или просто «группа».



Дженис Джоплин



«Пинк Флойд»



Стиви Уандер



Дэйвид Боуи



Дебби Хэрри



Тина Тёрнер

Одним из главных отличительных признаков рок-группы, по сравнению с эстрадным ансамблем (или, как у нас принято говорить, — ВИА), является то, что авторами текстов, музыки и оркестровки выступают сами исполнители. Это создает особую атмосферу сплоченности, стилистического единства и смысловой целенаправленности.

Наиболее фанатичные приверженцы рок-музыки и ее ярые противники сходятся в одном, на мой взгляд, неверном утверждении, что рок — это контркультура, противопоставляя его всем другим жанрам. Анализ же позволяет утверждать обратное: рок, в результате тесного взаимодействия со многими видами музыкальной культуры, явился неким связующим звеном, объединившим в себе неожиданные компоненты, разделенные до поры до времени пространством и человеческим снобизмом.

Рок-музыка многое позаимствовала из джаза и многое дала джазу. Огромное влияние на рок оказала классическая, а также современная камерная и симфоническая музыка. Рок моментально впитал в себя элементы фольклора: латиноамериканского, индийского, арабского, народов Европы. Рок-музыканты активно откликнулись на все нововведения и изобретения, которые появлялись в сфере электронной, а позднее и компьютерной музыки.

В США в 1967—68 годах появились два ансамбля, принесшие с собой термин «джаз-рок»: «Блад, Суэт энд Тиэрз» и «Чикаго». Первый состоял скорее из молодых джазменов, принявших ритмику, песенную традицию и общую эстетику рок-культуры. Второй был больше похож на рок-группу, добавившую секцию из трех духовых инструментов — трубы, саксофона и тромбона. Эти ансамбли завоевали джаз-року огромную молодежную аудиторию. Но сама идея синтеза джаза, рок-музыки и других жанров нашла более глубокое и полное развитие уже в 70-е годы в стиле под названием «фьюжи», что означает «сплав». Главными представителями этого направления стали джазовые музыканты, усмотревшие в таком синтезе новые творческие возможности.

Что касается симфонической и камерной музыки, то их взаимосвязь с рок-культурой очевидна и дала интересные результаты. Одним из типичных примеров, говорящих о явном намерении рок-музыкантов идти на контакт с традиционной культурой, был концерт, состоявшийся в сентябре 1969 года в лондонском Ройал-Альберт-холле. Здесь прозвучало трехчастное произведение для рок-группы с симфоническим оркестром, исполнили которое Королевский филармонический оркестр и недавно образовавшаяся хард-рок-группа «Дип Пёрпл». Концерт и вышедшая позднее пластинка с его записью не только укрепили престиж группы «Дип Пёрпл», но и показали пример открытости, контактности рок-музыкантов по отношению к традициям. Все направление **арт-рок** является продуктом освоения рок-музыкантами классического наследия.

Процесс, однако, не был односторонним. Рок-культура сама постепенно стала воздействовать на некоторые формы академической музыки. Возникновение, например, жанра рок-оперы можно, скорее, отнести к активности композиторов академической среды, чем рок-музыкантов, которые в данном случае явились лишь исполнителями. Появление опер «Хэйр», «Джизус Крайст Суперстар», «Годспел» и других сыграло важную роль в повышении слушательской культуры рок-аудитории, с одной стороны, и в процессе растапливания льда неприязни к рок-культуре старших поколений — с другой.

Начало 70-х годов ознаменовано постепенным падением интереса к серьезной рок-музыке, а также началом возврата стандартов поп-культуры. Распад группы «Битлз» был весьма символичен для этого момента. Новое поколение тинэйджеров стало диктовать рынку свои требования, не выходящие за рамки развлекательной музыки, песен танцевального характера.

Рок-культура расслаивается, она интересует уже разные поколения и явно перестает быть только молодежной. Наиболее демократичным и широко доступным, но продолжающим сохранять добрые традиции остается стиль **хард-рок**, в своих лучших проявлениях выражающий идеологию и психологию хиппи с их страстным желанием справедливости и добра. Психологизм раннего хард-рока отражал скорее активный уход от жестокой действительности, чем агрессивность по отношению к ней. Хард-рок конца 60-х — начала 70-х был явлением цельным и довольно искренним. Но уже к середине 70-х под воздействием мощнейшего водоворота поп-бизнеса это направление постепенно утрачивает некоторые свои качества, в частности лиризм,

импровизационность. Оно передает лишь внешние признаки и некоторую атрибутику своему упрощенному преемнику — стилю «хэви-метал». Блюз-рок и другие традиционные или усложненные формы рок-музыки не выдерживали конкуренции с иными жанрами: механизм создания популярности полностью перешел в сферу поп-бизнеса.

Взаимоотношения между сферой рок-культуры и поп-бизнесом настолько усложнились, что сделалось почти невозможным отличить истинную рок-музыку от ее поп-форм, от эстрады, мимикрирующей под рок. Нередко случалось так, что, желая удержаться на поп-эстраде, группы шли на все, жертвуя содержанием и качеством, отказываясь от прежних принципов. Значительную роль в упомянутой дезориентации сыграли направления, набравшие огромную силу в поп-бизнесе и прямого отношения к рок-музыке не имеющие. Это — негритянские **соул** и **фанк**, а также идущие еще от традиций музыки острова Ямайка стили **реггей** и **рокстэди**.

Все это многообразие интересов было сnivelировано с появлением нового, массового увлечения музыкой **диско**, начавшегося в середине 70-х. Диско вполне логично сравнить с гипнозом, которому добровольно поддавались те, кто подсознательно искал ухода от проблем, стремясь к иллюзии красивой и модной жизни. В общем-то диско выполнило эту функцию музыкального «эликсира счастья» и явилось крайней формой отхода от принципов рок-культуры, хотя до сих пор принимается многими людьми за рок.

Музыка панков

Еще одно музыкальное явление **середины 70-х** — **музыка панков** — стало олицетворять другую крайность — конфронтацию не только рок- и диско-музыке, но вообще всему, что преуспевает, признано и профессионально. Музыка служила для панков не менее важным средством самовыражения, отделения себя от остального мира, чем одежда, прическа, жаргон, выражая идеологию безнадежности, мрачности существования аутсайдеров, т. е. бесталанных, обделенных судьбой неудачников, обозленных на преуспевающий мир.

К концу 1975 года, например, в Лондоне сформировалась группа, получившая название «**Секс Пистолз**». Ее концерты, проходившие в колледжах Лондона, представляли собой некий хэппенинг с непристойностями, сквернословием и другими формами намеренного эпатажа. Позиция группы была четко обозначена надписью на майке солиста Джонни Роттена: «Я ненавижу «Пинк Флойд». В газете «Нью мюзикл экспресс» он заявил: «Мы — не музыка, мы — хаос». Примитив, нарочитый непрофессионализм музыкального сопровождения подчеркивал, что разницы между зрителями и артистами практически нет. Показ «Секс Пистолз» в 1976 году по телевидению вызвал резко отрицательную реакцию лондонских газет и общественности и породил большое число подражателей в молодежной среде. Количество панк-групп в Англии стало заметно увеличиваться.

Для первого периода расцвета панк-музыки в Англии было характерно отрицательное отношение к индустрии пластинок, к популярности, к богатству, присущим поп-музыке или диско. Но продержались на такой позиции группы недолго. На деле многие из них стали искать контакты со студиями звукозаписи, чтобы включиться в игру хит-парадов. Правда, продюсеры ставили группам условия, касающиеся повышения качества записи, исполнения и оркестровки, требуя отхода от явного дилетантизма. Это привело к неизбежной профессионализации панк-групп и рождению более профессиональной и коммерчески-ориентированной музыки, которую можно обозначить как **панк-рок** или даже **поп-панк**.

Уже к 1978—79 годам короткая эпоха музыки английских панков подошла к концу. Подстегнутое взрывом активности панков, в конце 70-х начало бурно развиваться новое, многообразное направление — «**нью вэйв**», рок «**новой волны**».

Начало «новой волны»

Уже в раннем периоде «новой волны» можно выделить ряд направлений. Первое представлено группами, которые пошли по пути сохранения, если не возрождения идей ритм-энд-блюза, рок-н-ролла и британского биг-бита 60-х годов. Их музыку, исполняемую традици-



«Деф Леппард»



Бой Джордж



Стинг



Фил Коллинз



Дейвид Стюарт
и Энни Леннокс

онным гитарным составом, можно считать панк-роком (нередко в специальной литературе ее называют «пост-панк»). Типичными представителями этого направления являются как перестроившиеся ранние панк-группы, так и группы второго поколения панков. Это «Паблик Имидж Лимитед», «Рич Кидз», «Эхо энд Баннимен», «Претендерз», «Клэш» и другие. Другое направление — электронная рок-музыка — сложилось в связи с переходом ряда групп на электронику, на синтезаторы и компьютеры, заменившие традиционные гитары, бас-гитары и даже барабаны, что неизбежно повлекло за собой потерю одной из существенных сторон рок-музыки — ее блюзового начала, реализуемого живым гитарным исполнением.

Нельзя не отметить и ту часть «новой волны», которая представляет вариант возрожденного рокабилли в лице американской группы «Стрей Кэтс» или английского певца-гитариста Элвиса Костелло.

Говорить о «новой волне» невозможно без обращения к реггей. Музыка реггей, зародившаяся в Вест-Индии, на острове Ямайка, и являвшаяся частью национально-освободительного антиколониалистского движения, в 70-е годы завоевала популярность в США и Европе. В Англии возникли первые собственные реггей-группы. Интересно отметить, что уже в середине 70-х годов прослеживается связь между лондонским панк-андерграундом и музыкой реггей, которая ассоциировалась с бунтарским вызовом обществу и не имела ничего общего с преуспевающими белыми рок-группами, утратившими всякую социальную остроту. Истинные панки заявляли, что не могут слушать никакой музыки, кроме реггей.

В 1977 году возникло движение «Рок против расизма», организованное как серия гала-концертов, в которых участвовали как белые панк-группы, так и черные реггей-ансамбли. Концерты такого типа, помимо своих социальных и политических последствий, привели к тому, что ряд молодых белых музыкантов стали стремиться овладеть довольно сложной техникой исполнения и сочинения музыки реггей, а также подготовили молодежную аудиторию к восприятию реггей.

Синтез реггей и рок-музыки привел к появлению целого ряда групп стиля реггей-рок, самыми яркими из которых стали «Ю-Би-40» и «Полис». В гораздо меньшей степени связанные с панк-культурой, они олицетворяют ориентацию на высокий профессионализм, стилистическую изощренность в оркестровках и, главное, на мелодичность песен. Главной фигурой в «Полис», принесшей группе колоссальный успех, стал джазовый басист, композитор и певец — Гордон Самнер по прозвищу Стинг.

Конец 70-х годов характерен также определенным возрождением интереса массового слушателя к некоторым забытым или отошедшим в тень течениям рок-музыки, в частности к хард-року. Но для молодых людей интерес к нему выразился теперь в несколько иной форме, чем это было десятью годами раньше. Новый хард-рок получил название «хэви-метал». Этот термин появился еще в конце 60-х годов для характеристики наиболее жестких проявлений хард-рока и применялся чаще всего в отношении группы «Лед Зеппелин».

Хэви-метал стал выражать настроения наименее благополучной части молодого поколения, в том числе городских аутсайдеров, неудачников, людей без перспективы. Негативистское, агрессивное психологическое наполнение пришло сюда из среды панков, рокеров. «Металлисты» стали гораздо более экспансивными в поведении на сцене: постоянная беготня, прыжки вверх, взбегания и вспрыгивания на стенд к барабанщику, унисонные встряхивания гривой завитых волос и масса других телодвижений создавали видимость колоссальной активности. Но все это казалось нарочитым, заученным и поэтому слегка фальшивым. Лозунг хиппи «мир и любовь» уже никак не подходил к новому явлению.

Рок: 80-е годы

80-е годы принесли волну интереса к новой рок-культуре. Одна из главных тенденций этого периода — развитие английской «новой волны» и ее дальнейшее воздействие на рок- и поп-музыку других европейских стран и США. Развитие электронных форм рок- и поп-музыки выдвинуло на передний план новый тип музыканта, представляющего собой скорее оркестровщика-программиста, чем исполнителя или импровизатора-композитора, как это было в джазе и традиционной рок-музыке. Произошел резкий поворот от панк-культуры к профессиональной и достаточно серьезной музыке, на первых порах напоминавшей времена концептуального прогрессив-рока. В этой связи надо упомянуть деятельность «Хьюман Лиг»,

«Депеш Моуд», «ОМД» и других, в каком-то смысле явившихся наследниками «Пинк Флойда», «Кинг Кримсон», «Тэнджерин Дрим» и «Крафтверк».

Часть этих групп, наиболее успешно пробившихся в хит-парады и продолжавших развивать самые доступные формы электронной рок-музыки, вызвала к жизни новый термин — **электро-поп**. Постепенно он стал обозначать весь электронный рок, построенный на применении компьютеров и секвенсоров, независимо от степени сложности самой музыки и глубины текстов. Электро-поп вызвал к жизни рок-дискотеки, места, где слились традиции диско и новой волны. В начале 80-х годов наиболее предприимчивые менеджеры способствовали созданию рок-клубов наподобие дискотек, ориентированных на электронный рок. Диско-рок, становясь все более слащавым и беспанковым, тем более что в начале 80-х пошла мода на так называемый **«новый романтизм»**, оказавший влияние главным образом на внешний вид и общеэстетические увлечения как музыкантов, так и аудитории. «Новые романтики» вызвали к жизни странную смесь образов прошлого и будущего: на сценах клубились пираты, палачи, космонавты, кардиналы, пришельцы из космоса, Робин Гуды, мушкетеры. Огромную роль в дальнейшем формировании эстетики «новой волны» сыграло появление видеомузыки. Основой этого вида искусства явился видеоклип — короткий концентрированный фильм, снятый на тему песни. Идея маскарадности, средневекового балагана, итальянского неореалистического театра, предложенная движением «новых романтиков», нашла широчайшее развитие в видеомузыке, где органично сплелась с эстетикой многозначительного абсурда, балаганного гротеска и сюрреализма.

Наряду с приемами абсурда одним из главных признаков «новой волны» является подчеркнутая ирония артистов по отношению к окружающему миру и к самим себе, отход от серьезности и принципиальности, типичных для традиционных форм рок-музыки и джаза, частично унаследованный и от нигилизма панков. Это обусловило заметный перевес в музыке в сторону европейского средневекового фольклора, отход ее от ритм-энд-блюза и блюзовости вообще. Пародия на бельканто певицы **Нины Хаген**, «прямой» голос **Стинга**, балаганно-хулиганская манера пения групп **«Меднесс»**, **«Бэд Мэннерс»** или **«Де Кьюр»** — все это резко отделило «новую волну» от традиций прежней поп-музыки, от рок-н-ролла, диско, соул и фанка. Все сказанное выше относится главным образом к английской рок-музыке.

Постепенно американская публика открыла для себя новый английский рок и подверглась его влиянию подобно «британскому вторжению» 60-х годов.

Как бы в противовес мощному влиянию английской «новой волны» на американскую поп-культуру, на Европу было оказано мощное давление со стороны негритянской поп-музыки в лице таких звезд, как **Майкл Джексон**, **Принс**, **Уитни Хьюстон** или **Лайонел Ричи**, и ряда групп, исповедующих обновленный **электронный фанк**... Одним из явлений, способствующих повышению интереса европейцев к негритянской культуре, стал **брейк**, короткая, но яркая вспышка увлечения которым наблюдалась в середине 80-х годов.

Заметной тенденцией 80-х годов можно считать преобладание в поп-музыке отдельных звезд-солистов, затмивших популярность групп. Широчайшей мировой известностью пользуются такие суперзвезды, как **Майкл Джексон**, **Мадонна**, **Принс**, **Брюс Спрингстин**, **Синди Лаупер**. Это явление, характерное в большей степени для американского поп-бизнеса, привело к уходу из известных рок-групп солистов, почувствовавших, что они могут перейти в статус звезды. Таким образом, сейчас происходит процесс, обратный тому, что происходил в начале 60-х годов, во времена формирования групп как самостоятельных единиц коллективного творчества, когда ансамбли покидали солистов, не желая быть просто фоном.

Не поддаваясь модным влияниям, не омываемые «новой волной», стоят в море поп-бизнеса, как гранитные скалы, звезды, остающиеся популярными не один десяток лет: **Дэйвид Боуи**, **Пол Маккартни**, **Тина Тернер**, **Эрик Клэптон**, **Фил Коллинз**, группы **«Роллинг Стоунз»**, **«Статус Кво»**. Нет-нет да и соберутся снова вместе, хоть и не всегда в полном составе, легендарные группы, чтобы порадовать своих старых поклонников: **«Дип Пёрпл»**, **«Лед Зеппелин»**...



Марк Нопфлер



Брюс Спрингстин



Спектакль окончен. В партере и ложах зажигается свет, актеры выходят с поклонами. Последние аплодисменты, букеты, последние аккорды замолкающей музыки, и занавес падает. Зал пустеет, меркнут хрустальные люстры...

Так бывает в театре, но жизнь все-таки не театр. Спектакль жизни никогда не заканчивается. Действие следует за действием, меняется фабула, появляются новые герои: «Явление три тысячи пятьсот двадцать шестое. Те же и...» Кто? Кто завтра появится на сцене, подхватит брошенную вами реплику? Пусть это будет хороший человек.

Театр жизни никогда не кончается. Только пьесы в нем пишут не драматурги, а мы сами. У нас всегда есть выбор — кого играть, как играть, что говорить, что делать. И от тебя самого зависит, кем ты будешь: Ромео или Яго, Джульеттой или леди Макбет... И поосторожнее с масками! Если ими слишком долго пользоваться, они могут прирасти к лицу навсегда. И пусть будет больше людей, в присутствии которых маски не нужны. Пусть, хотя бы иногда, отдохнут наши лица.

Театр жизни никогда не кончается. Кончается только наш сегодняшний разговор. Всего вам хорошего, друзья! Прощайте, или нет — до свидания!

Зажигается свет, актеры выходят с поклонами...

Календарь школьника на 1991 год

Заведующий редакцией С. Грабовский

Редактор-составитель Т. Дьячкова

Младший редактор М. Абросимова

Художественный редактор И. Иванова

Технический редактор Н. Капустина

Оформление и макет М. Кима

В подготовке издания приняли участие
кандидаты психологических наук
Е. Дубовская и И. Улановская

Автор раздела «Юбилей года»
кандидат исторических наук
С. Думин

Редакционная работа над
календарем закончена
в апреле 1990 г.

ИБ № 8267

Сдано в набор 02.10.89. Подписано в печать
06.04.90. А 00061. Формат 60×84¹/₈. Бумага
офсетная. Гарнитура «Школьная». Печать офсет-
ная. Усл. печ. л. 14,88. Усл. кр.-отт. 60,92. Уч.-
изд. л. 20,60. Тираж 1 650 000 (150 001—
300 000) экз. Заказ 04679. Цена 1 р. 20 к., в цел-
лофанированной обложке 1 р. 30 к.

Политиздат. 125811, ГСП, Москва,
А-47, Миусская пл., 7.

Ордена Ленина комбинат печати издательства
«Радянська Україна».
252047, Киев-47, проспект Победы, 50.

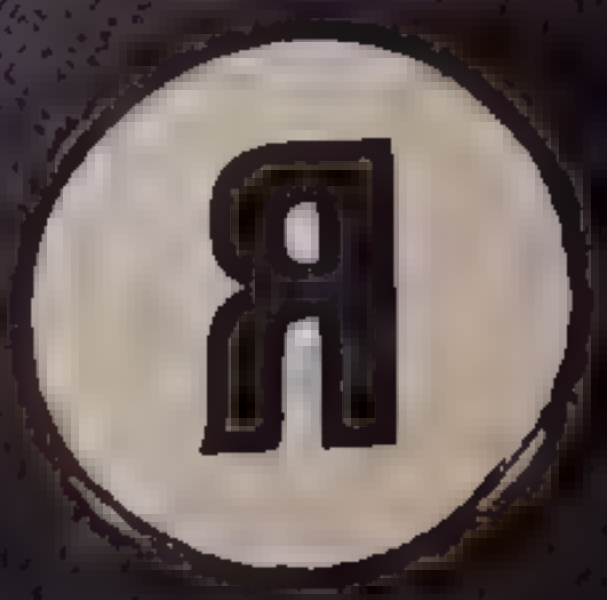
К 0000200000—093 268—90
079(02)—90

ISBN 5—250—00954—9

© ПОЛИТИЗДАТ, 1990

Редакторы и художник сердечно благодарят за помощь в работе
над оформлением календаря работников Центрального академи-
ческого театра Советской Армии, редакции журнала «Советское
фото» и газеты «Московский комсомолец», фотографа И. Буш-
туева, а также Г. Васильева, А. Золотарева, И. Карпелеву,
В. Логвиненко, С. Садонина и П. Склизнева.

1 р. 20 к.



Изменись сама, измени мир!

Между нами

ЖЕНЩИНАМИ

меню-афродизиак

**еда
для
секса**

стр. 22-23

алла пугачева

**И ЕЕ ПЕРВАЯ
ЛЮБОВЬ**

стр. 14-15

диета
без шансов
для жира
стр. 10

твой бюджет

**УЧИМСЯ ЖИТЬ
на зарплату**

стр. 16-17

**победим
радикулит**

стр. 4-5

быстрая ходьба приведет к долголетию

Ученые из Университета Питсбурга сделали любопытное открытие: чем быстрее ходишь, тем дольше живешь. Исследователи наблюдали за 34 тысячами пенсионеров в течение долгого времени. В среднем скорость ходьбы участников эксперимента составляла 0,9 метра в секунду. Но те пенсионеры, которые двигались быстрее, жили дольше тех, кто ходил медленнее. Наиболее ярко это проявлялось после того, как человеку исполнялось 75 лет. По мнению руководителя исследования доктора Стефании Студенски, жизнь можно продлить, если ежедневно совершать прогулки в быстром темпе.



13-й знак Зодиака

Международная группа астрономов настояла на том, чтобы ввести тринадцатый знак Зодиака. Называться он будет Змееносец. Американский ученый Парке Кункле отметил, что произошло значительное изменение в движении Земли по орбите, вследствие чего и появилась необходимость в добавлении нового знака. Так, люди, родившиеся между 30 ноября и 17 декабря, попадают под этот новый знак. Среди них, например, певица Бритни Спирс и политик Уинстон Черчилль. Кроме того, число дней в других двенадцати знаках ученые сочли необходимым сократить, из-за чего многим людям придется поменять своих звездных покровителей.

Вечная любовь существует

Американские ученые доказали, что существуют чувства, над которыми не властно даже время. С помощью томографии специалисты исследовали мозговые реакции как молодых влюбленных, так и супружеских пар, проживших в браке больше 20 лет. В ходе эксперимента испытуемому показывали фотографию его «второй половины», при этом отслеживая, какие отделы мозга реагируют и какие гормоны поступают в кровь.

Как оказалось, у многих испытуемых супружеских пар, проживших в браке больше 20 лет, мозг реагировал точно так же, как и у «начинающих» влюбленных, давая команду организму выделять допамин, окситоцин и вазопрессин – своеобразные «гормоны любви», определяющие эмоциональную привязанность мужчин и женщин друг к другу.



В НОМЕРЕ
ОДЕЖДА
ДЛЯ
ВЕСНЫ
И
ЛЕТА
СЭВ '84

50/100Р
2'83





Рисунки Т. Бояджиевой

БОЖУР

ИЛЛЮСТРИРОВАННЫЙ ЖУРНАЛ
МОД И БЫТОВОЙ КУЛЬТУРЫ
НАГРАЖДЕННЫЙ ОРДЕНОМ КИРИЛЛА
И МЕТОДИЯ II СТЕПЕНИ
XXXI ГОД ИЗДАНИЯ, № 2 (115), 1983 г.

ИЗДАНИЕ МИНИСТЕРСТВА
ВНУТРЕННЕЙ ТОРГОВЛИ
И ОБСЛУЖИВАНИЯ
И МИНИСТЕРСТВА ЛЕГКОЙ
ПРОМЫШЛЕННОСТИ

Женская мода — Весна-лето '83 — М. Выхова	9
Обувь и дополнения — М. Исидова	10
Всеобуч вкуса — В. Зайцев	11
Болгарская женщина в веках Женщины-богомилы — Г. Гинчев	13
Навыки Когда начинается самостоятельность	16
Муж Анны. Рассказ — П. Ангелов	33
Снова о жилых комплексах — Ж. Николова	34
Декоративная мозаика М. Станев	35
О карманах и сумке — В. Наследникова	48

Главный редактор Донка Недева

Редакционная коллегия: ст. научный
сопр., канд. искусствоведческих наук Ак-
синия Джурова, Анна Попова, инж. Ангел
Величков, Венелин Выханов, Доризана
Бакалова, Евгения Нейкирх (зам. гл. редак-
тора), вр. Златка Папазова, канд. фило-
логических наук Катя Толчиева, Кирилл
Силинов, Тончо Тончев, Цанко Живков.

Дежурный редактор Лиляна Григоровца.
Редакторы: Агрияна Крыстева, Росица
Петричева. Художники: Николай Ковачев
(оформление), Мая Станкова (мода). Техн. ре-
дактор Снежана Пипева. Редактор русского
перевода Альбина Димитрова. Корректор Да-
рия Николова. Фото Йордана Йорданова.

12 февраля 1983 года скончалась
ЭЛИЗАБЕТ МЕСАРОШ — наша дол-
голетняя сотрудница, художник-
оформитель.

Модели из коллекции журнала „Божур“ выпол-
нены в ГХО „Валентина“.

Редакция распространением журнала не зани-
мается и на просьбу выслать журнал или
подписаться на него не отвечает.

© Министерство внутренней торговли и обслу-
живания и Министерство легкой промышленности.
Адрес редакции: София — 1000, пл. Позитано, 3; тел.
87-32-65. Банковский счет 421-130-098-2.
БНБ — Софийское городское отделение. Цена 2
рубли.

София, государственная типография „Балкан“, буль-
вар Ленина, 113, тел. 7-12-21. Сдано в набор 15. 01.
1983 г. Подписано к печати 26. 02. 1983 г. Тираж
36 000. Формат 71 × 100 8/8. 8 п. л. + приложение.
Индекс 20328



БЮДИСР

Повседневный комплект молодежного характера предлагается в двух вариантах. Жакет — типа блузы, широкий, со слегка укороченными пропорциями; рукав вшит под пройму, застежка — асимметричная; декольте под горло. Жакет можно носить с юбкой-брюками и прямой мини-юбкой. Модный акцент: широкий пояс и сумка небольших размеров.

Молодежные комплекты из жакета, брюк — типа гольф или длинных со складочками у талии, суженных книзу, и блузки.

Для блузок характерны: асимметричная и двубортная застежка, отложной воротник с V-образным декольте и очень модные лацканы без воротника.

Автор В. Велков



Художник Владимир Велков предлагает несколько костюмов: жакеты типа пиджака с однобортной и двубортной застежкой в комплекте с брюками, юбкой и модной юбкой поверх брюк с длиной около колена. Блузки к костюмам на бретелях или с романтическими деталями.



Молодежный комплект из жакета с укороченными пропорциями, без застежки и юбки-солнце. Модное дополнение: широкий черный пояс и черная блузка.

СОДИСР

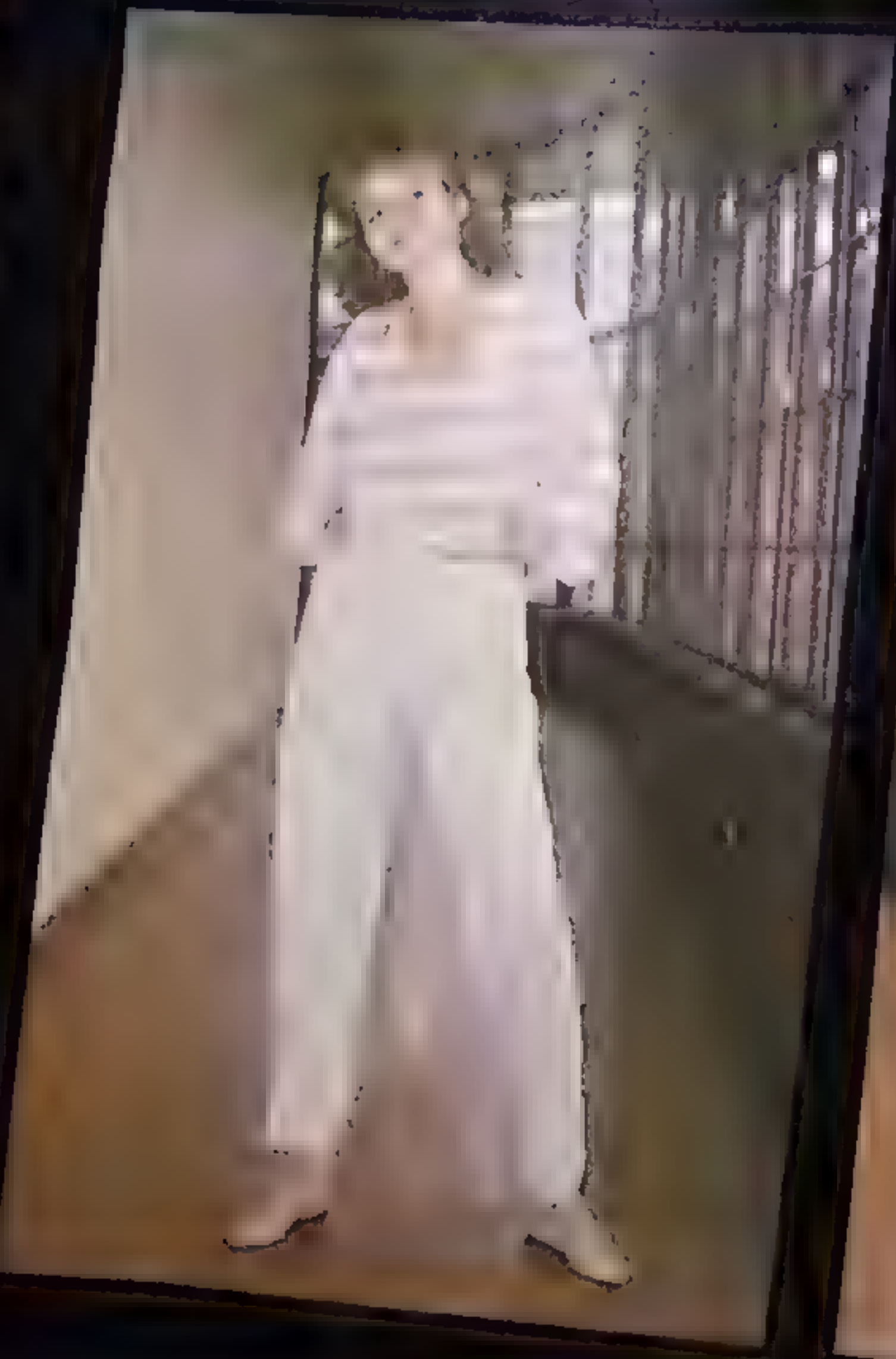




БОДИСР

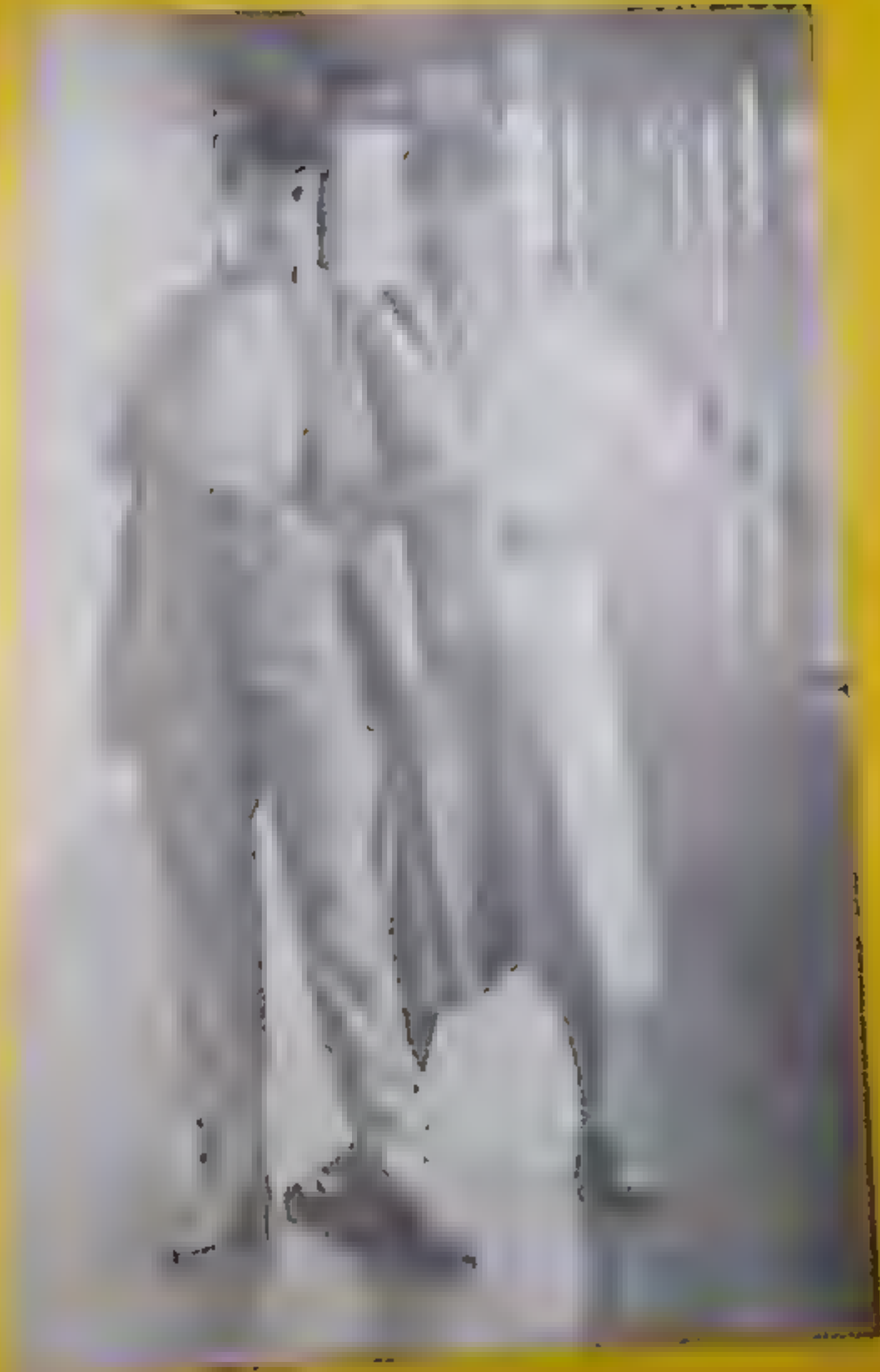
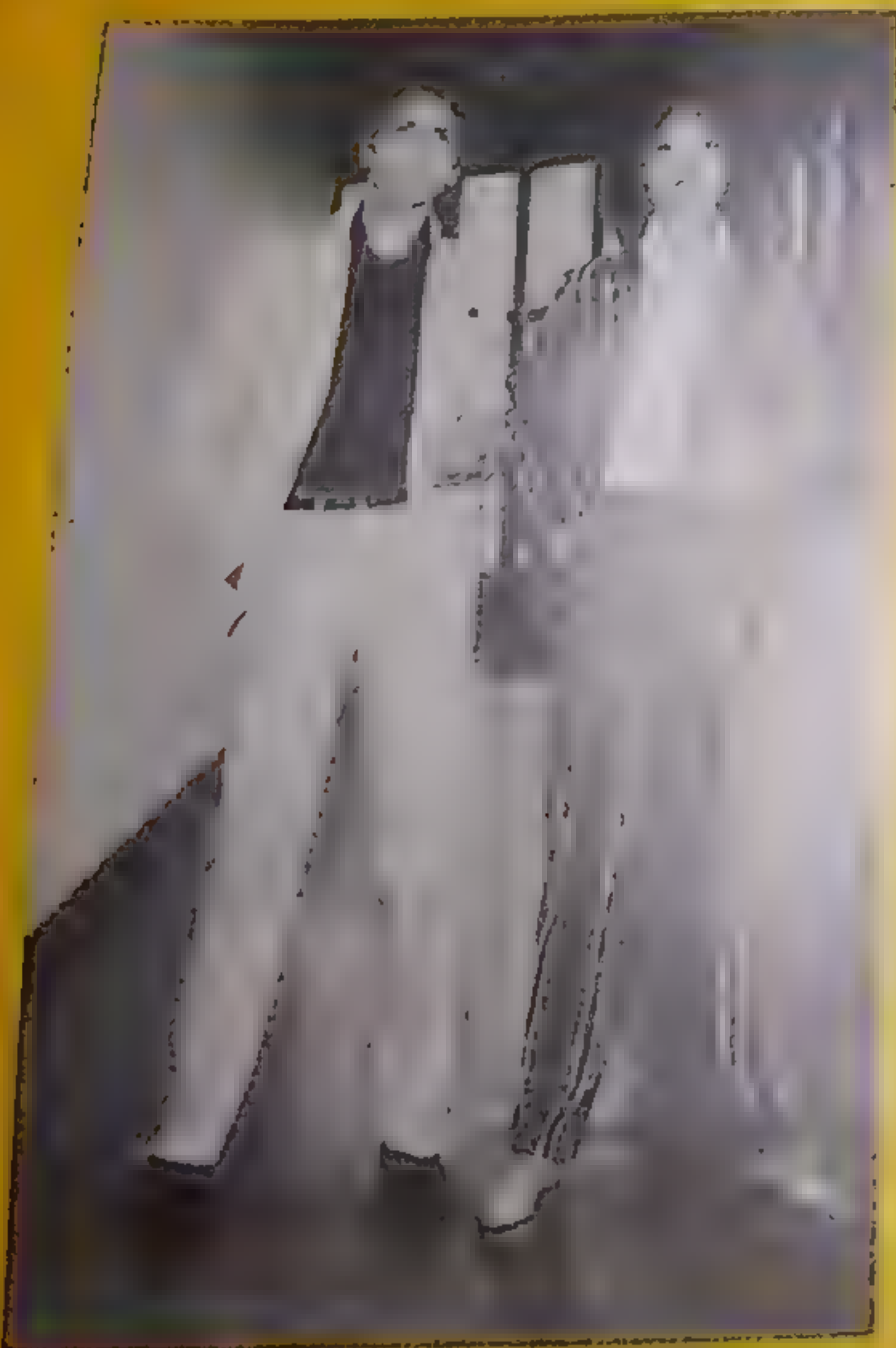
Эффектно оформленные молодеж-
ные спортивные комплекты со взаи-
моменяемыми частями из хлопча-
тобумажной ткани.

Автор В. Велков





Практичная повседневная одежда из
разнообразных хлопчатобумажных
материалов.
Авторы: В. Велков (3), Е. Петрова (1),
С. Савова (2), А. Иванова (4, 5)
и А. Гроздева (6)



Валентина

ЖЕНСКАЯ МОДА-ВЕСНА / ЛЕТО '83

Она отличается обилием идей и форм, обобщенных в нескольких стилях: спортивном, фольклорном и элегантном.

Для одежды спортивного стиля характерен прямой силуэт, расчлененный контрастными плоскостями, подчеркнутые разноцветными кантами. Плащи, куртки и жакеты имеют крупные прямые кокетные карманы и рубашечную пройму. Модны и теплые удлиненные куртки прямого силуэта с капюшоном и крупными карманами, с поясом в кулиске на талии. У платьев — вырез, оформленный без воротника, чуть удлиненное плечо и обычный втачной рукав. Юбки — прямые, свободные в области бедер, с длиной около колена. Талия иногда подчеркнута поясом. Диапазон длины брюк весьма широк: шорты, бермуды, брюки длиной чуть ниже колена и до щиколотки. Они довольно объемны в бедрах, прямые, не сужающиеся в нижней части.

Одежда фольклорного стиля — прямая, свободная, довольно объемная и изобилует сборками. Характерная ее черта — многослойность верхней и нижней части, также как и декоративная окантовка и шнуровка кожей. Вырез горловины небольшой, круглый и под горло, книзу от выреза идут пышные сборки. Застежка отличается простотой и часто замещается завязками. Рукава — широкие и собранные, прямые или собранные внизу на узкие манжеты. Юбки — в сборку и надевают их одна на другую. Брюки этого стиля свободные в бедрах и длиной за колени или до щиколоток. С платьями или юбками носят также широкие крестьянские блузы, что создает богатую многослойность нижней части. Мягкость силуэта подчеркивается всевозможными платками и шарфами, завязанными или задрапированными за пояс, шаль, накидку или повязку головы.

В одежде элегантного стиля чувствуется влияние моды 50-х годов. Талия подчеркнута широким поясом, в ходу длина три четверти, популярна застежка, расположенная на спинке. Большой вырез, почти полностью открывающий плечи, имеет форму лодки, треугольника, квадрата. Все еще модны маленькие блузки-корсажи. Юбка может быть прямой, узкой или очень широкой, в сборку или скроенной по косой. Часто узкую и широкую юбки надевают одну поверх другой. Брюки объемны в бедрах и сужаются книзу. К брюкам можно надевать не только блузку, но и широкую юбку со свободной застежкой.

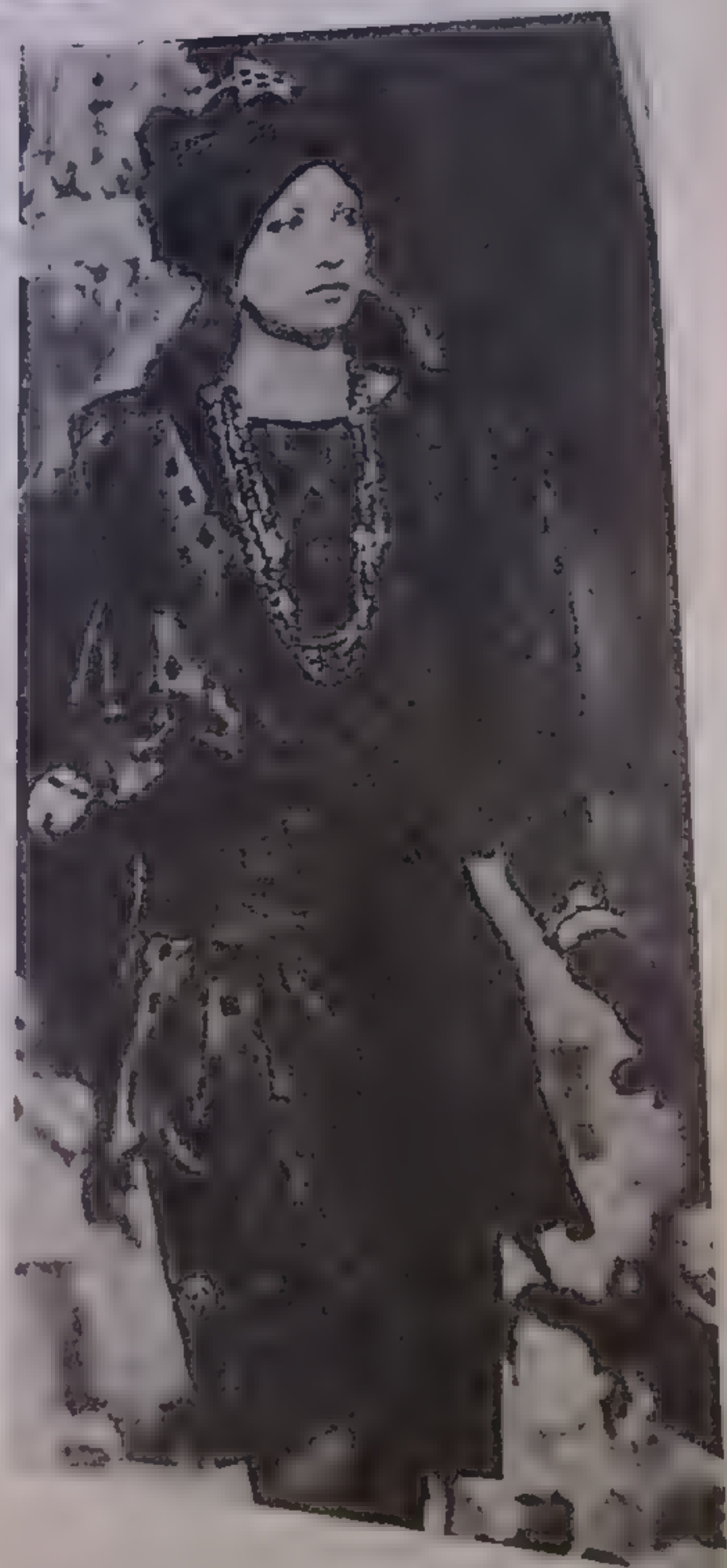
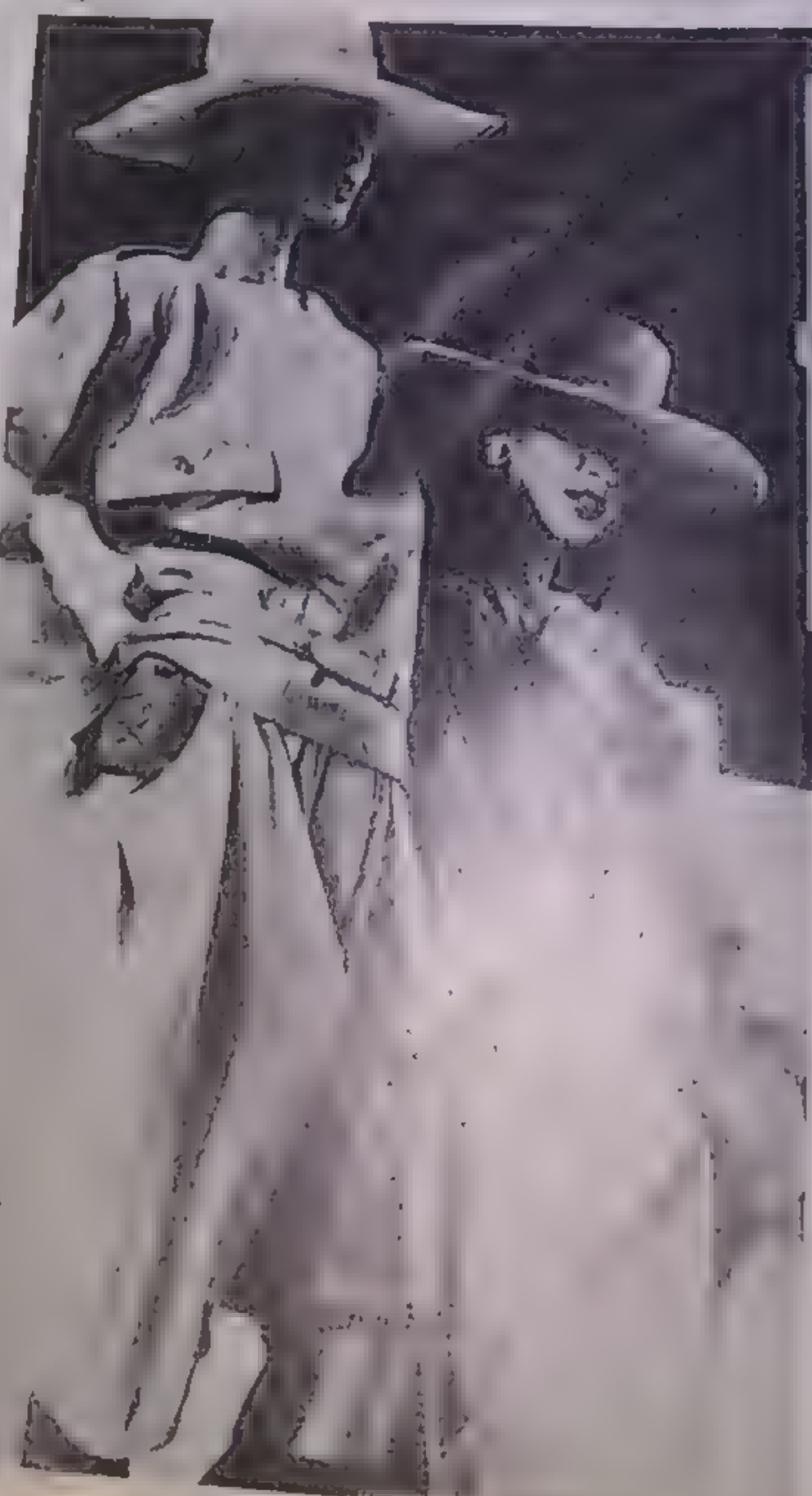
Жарким летом особенно модна одежда, в которой ощутимо влияние одежды древних греков — платья, туники со множеством складочек, оборок, с заниженной талией, с асимметричными решениями, с перекрещивающимися кожаными ремешками и длиной в основном выше колена. Воротник, как правило, отсутствует, у платьев большое декольте или бретели.

Модными материалами считаются поплин, пижма, крепон, шелк-сырец, кожа, льняное полотно, хлопчатобумажный муслин, импрегнированные ткани.

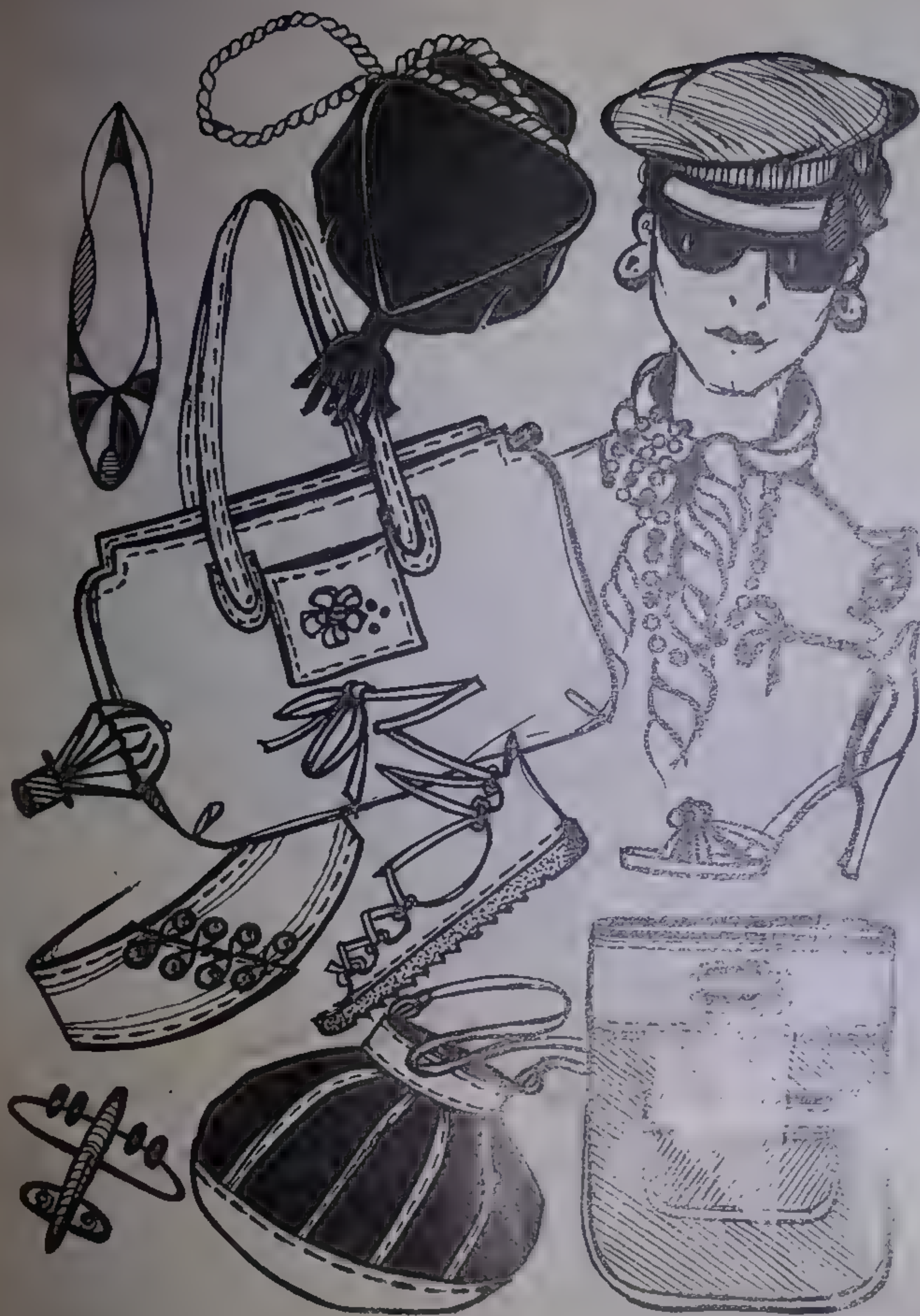
В одежде спортивного стиля господствуют пастельные, но в то же время свежие тона, которые часто сочетают между собой или с белым цветом. Элегантный стиль предпочитает яркие цвета: желтый, оранжевый, контрастирующие с гаммой холодных сине-зеленых тонов.

МАГДАЛЕНА ВЬЛЧЕВА

Показываемые модели из журнала "Интернациональ текстиль".



ОБУВЬ И ДОПОЛНЕНИЯ



Привлекательная картина летней моды складывается из четырех основных тем: спортивной, романтической, агрессивной, естественной. Каждая из них предлагает живописную игру красок — матово-пастельных, «керамических» и «стеклянных» тонов, интенсивных и ярких цветов в контрастных или мягко переливающихся сочетаниях, оригинальные стилизованные решения, эффектные декоративные элементы, мотивы и детали. Мода благоволит к лакированным или с жемчужным блеском видам кожи (натуральной или искусственной), к сеточкам, всевозможным текстильным материалам,

ювелирно выполненным аксессуарам, к басонной галантерее — шнурам, галунам, лентам.

Из обуви модны легкие лодочки и модели типа «балерина» с закругленным носком и на низком до среднего каблуке. Снова появляется утолщенная подошва «платформа». Повседневная и пляжная обувь оформлена в античном стиле (ремешок вокруг большого пальца и вокруг щиколотки и укр) или с заметным влиянием фольклорного стиля (грубоватые, упрощенные формы, шнуровка). У элегантных и вечерних босоножек изящный каблук типа «Луи XV» высотой 6—7 см

и фантазийно оформленные ремешки. Модели, предназначенные для спорта и досуга, все больше используются в качестве повседневной обуви в молодежных ансамблях.

Мода предлагает сумки средних или чуть меньших размеров — типа торбы всевозможных вариантов или с крышкой (с ручкой или без нее). Интересны сетки и сумки из пластмассы или грубого полотна, напоминающие пляжные и хозяйственные сумки и торбы. Аппликации, строчка, шнуры, гладкие и переплетенные полосы (реже металлические элементы) придают модный вид изделиям.

Пояса, расположенные на талии или ниже, очень разнообразны: гладкие, плетеные, шнуры, резиновые, от совсем узеньких до очень широких, почти корсажей, застегивающихся на декоративные кнопки, кольца, пряжки.

Многообразие и контрасты женской моды сказываются и на оформлении причесок. Модна легкая, непринужденная, даже несколько небрежная прическа. Волосы держат артистически повязанные глинные шарфы, капитанские фуражки, шоферские кепки, береты с околышем (в том числе и вязаные), напоминающие бескозырки, с очень короткими лентами. Иногда ленту на лбу заменяет большой прозрачный цветной козырек.

Модны украшения из дерева, стекла и все чаще из пластмассы яркого цвета или металлизированной. Клипсы вытесняют висящие сережки. Брошки моды подносят к груди изображения самолетов, кораблей, парашютов, воздушных шаров, телефонов, компасов. Яркое модное украшение носят днем, а вечером предпочитают цепочки, обычные или с редко расположенными перламутровыми бусинами разного цвета, но гармонично сочетающиеся, браслеты группируются в четным числом.

В число шейных украшений входят также ленты, расшитые бисером, маленькие галстуки-бабочки, бархатные платки, узкие шарфы, перекрученные наподобие толстого шнура. В который нередко вплетается нить цветных бус.

Чувство новизны дополнений вызывают эффектные модные детали: у зонтиков пластиковые ручки в форме оригинальных стилизованных голов животных и птиц; солнечные очки укомплектованы несколькими парами снимающихся стекол геометрических «космических» форм разного цвета... Даже ручные часы выглядят красивее на ремешке пестрой расцветки, а чулки воздействуют по-новому, когда их двух-трехцветная вязка оригинальна.

Текст и рисунки
МАРИИ ИСАЕВОЙ

„Такая изменчивая мода“

Если на Западе царит настоящая вакханалия рекламой последних образцов Домов моды, то у нас реклама практически отсутствует. Журналы мод? Но их совсем, как правило, слишком общи или, наоборот, слишком конкретны. В них очень мало говорится о том, на кого рассчитана та или иная модель, когда и где ее носить. В лучшем случае выделяется мода для людей старшего возраста. А ведь у шестнадцатилетнего подростка, у юноши

Я считал бы, при этом бы хотелось для молодежи также открывать и другие интересные клубы, какие мне известны, например, в ГДР, и какие есть, но это мне неизвестно, в других странах. Они могли бы не только центрами информации, но и бы на себя воспитательную функцию, учили бы людей понимать прекрасное, отличать истинную красоту от эрзацев. В них можно было бы показывать новые коллекции, встречаться с ведущими модельерами и представителями

Взглянув на человека, это не приходится заинтересоваться его лицом. Просто нельзя забывать и о другом: человек в глазах большинства не должен быть, как и «авангардист». Вряд ли он будет чувствовать себя среди людей «отсталым» и «уверенным». Ведь одежда — это не только то, что мы на себя надеваем. Это во многом и хорошее настроение, и успех в работе. И, наконец, в личной жизни человека. Неудивительно, что общение с окружающими и как бы странно ни казалось, в этом деле играет не последнюю роль.



Авторы: Л. Иванова (1, 4, 7),
А. Грозева (2),
С. Савова (3, 5) и Е. Петрова (6).

ЖЕНЩИНЫ И СПОРТ

СИЛЬНАЯ БРУНГИЛЬДА И СМЕЛАЯ КАЛИПАТЕРА

Спорт — один из величайших феноменов нашей эпохи, авензис которого следует искать в самой глубине человечества. Эта длинная, как мир, история в нынешние современные времена возвышается в четких, релактиках вершинах олимпийской арены. Но нужно было пройти тысячелетия, пока женщины вышли на арену и вместе с мужчинами превратились в героев бескровных спортивных сражений, чтобы стать равноправными участниками в мирном походе на современного интервента — спорта.

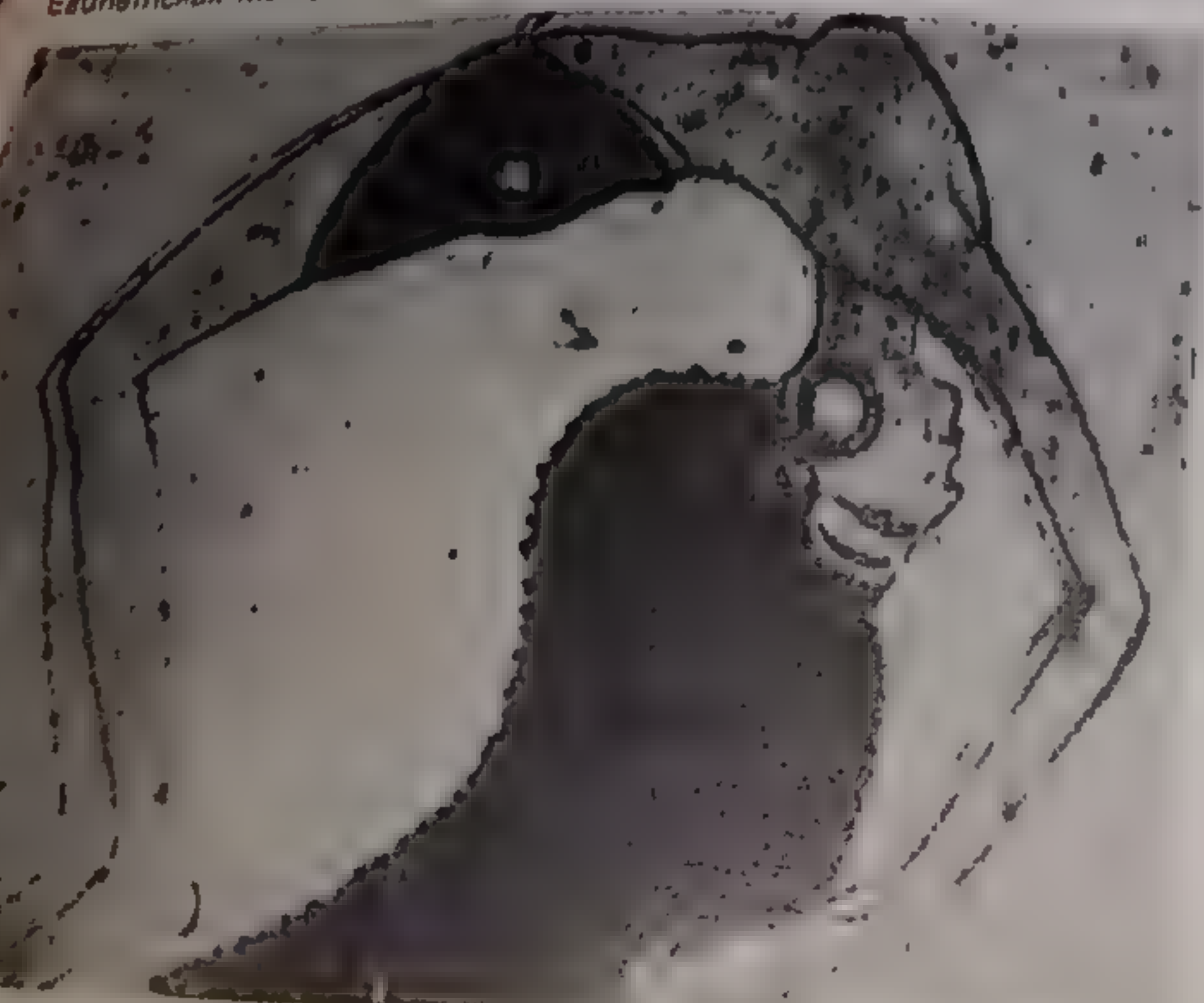
На заре человеческой жизни физические упражнения не были спортом, а способом существования. В суровой борьбе с дикой природой наш предок совершенствовал свое тело и свои приемы. В этом он искал не радость и удовольствие, а нечто важное — как уцелеть. Бег — самое естественное человеческое движение, он и считается древнейшей состязательной дисциплиной. С ним связаны скудные исторические сведения о первых спортивных проявлениях женщин.

Самый старый факт по этому вопросу наводит нас на название мексиканского племени Тарахумара — искаженная форма индейского слова Раламари, что означает «Бегуны». Тарахумары бежали лучше всех индейцев и отличались необыкновенной выносливостью. По замкнутому маршруту в степи, который пролегали несколько раз, они устраивали состязания в беге и до 250 км. Команды мужчин и женщин соревновались по отдельности. Мужчины во время бега гнали перед собой ногой деревянный шарик, играющий роль амулета. О том, что женщины не отставали от сильного пола в этих уникальных бегах, говорит обстоятельство, что они гнали шарик ударом плеча или толкали перед собой плетень из древесины, которая была куда более сложная в состязании, гласящая несколько дней. Об исключительных возможностях бегуний говорят и данные о племени Сери из пустынного побережья Калифорнии. Для женщин этого племени было нормальным пробежать ночью без отдыха 70 и больше километров.

Сведения о женщинах и спорте по европейским землям оставили нам старогерманские предания из эпического цикла «Песнь о Нибелунгах». Соревнования в силе и ловкости были любимым развлечением немцев и скандинавов. Женщины не уступали мужчинам. Рассказывается, что Брунгильда была сильнее всех воинов. Чтобы добиться ее руки, Гунтер должен был победить ее в троеборье — прыжок в длину, метание камня и копья. Хитростью он побеждает Брунгильду. Позднее, однако, сказывается ее необыкновенная сила — в одной из супружеских ссор Брунгильда связывает Гунтера и подвешивает его на гвоздь в своей комнате. Явно и в те времена не было особой деликатности в семейных отношениях.

Сравнительно высокого уровня достигает физическая культура в Египте во время фараонов. На многих стенописях, датируемых третьим тысячелетием до нашей эры, изображены танцовщицы в акробатических позах, пловчихи и больше всего женщин, играющих в мяч. Загадочная минойская культура оставила нам археологические документы из раскопок в Кнососе (где тысячи лет до нашей эры) с образами бегуний, акробаток, танцовщиц и девушек, играющих в мяч.

Египетская танцовщица — акробатическая сцена.



Удивительная греческая цивилизация подарила человечеству олимпийские игры — самое волнующее и обаятельное приключение и стремление жить в мире и взаимопонимании. И здесь эллины дали миру пример — ни один из народов не приблизился до их идеала гармонического тела и духа. Но, небольшая подробность — физическое воспитание в Греции охватывало только юношей. Исключением были специальные спортивные школы для девушек на острове Хиосе. Сохранились данные об единственных играх, состоявшихся около 300 г. до н. э. в Дельфах, в которых приняли участие юноши и девушки. В этом отношении Спарта резко отличалась от остальных греческих государств. Спартяне считали, что будущих доблестных воинов могут рождать только здоровые и сильные матери. Поэтому девочки, как и мальчики, обязательно обучались в государственных училищах ряду легкоатлетических дисциплин — бегу, прыжкам, метанию, а также борьбе, плаванию, танцам и различным играм в мяч.

Греки заботились о своих семьях, уважали матерей и жен, любовались гетерами, но настоящая политическая и эмоциональная жизнь оставалась привилегией мужчин. Спорт также был только мужским делом. Женщины не имели права участвовать в играх ни в качестве состязательниц, ни в качестве зрителей. Сохранившиеся документы очень неясно освещают вопрос: почему было именно так. Одно из объяснений, но не совсем убедительных, это то, что спортсмены состязались голыми на олимпийских аренах. Но для греческих мужчин нагота была совсем обычным явлением и признанной публично, что подтверждают и сохранившиеся образы того времени. Тем более необъясним факт, что согласно некоторым источникам не все женщины, а лишь замужние, не допускались к играм. Историки считают, что и для самих эллинов этот запрет был не ясен и не убедителен.

Но так или иначе, со всей суровостью тогдашних правил (даже из-за страха смертной казни) греки хранили в Олимпии строгую мужскую исключительность. Эллинский писатель Павзаний в своем описании о скале Типайон, с которой должны были сбросить в реку победителей всех женщин, которые в дни олимпийских игр пытались переправиться через реку Алфей и пронарядиться на соревнования. Действительность, однако, не была уж так строгая, ибо дело ни разу не доходило до смертной казни. В продолжении тысячелетней истории древних игр. Благодаря Павзанию, история сохранила единственный случай, когда женщина уже легендой, о женщине, нарушившей вековой запрет.

Это случилось на 98-й олимпиаде в 388 г. до н. э. Мать боксера Пейсиродоса, выходеца из рода Диагоридов с острова Родоса, бывшего олимпийских чемпионов, Калипатера, проникнутая олимпийским духом семьи, так сильно жаждала победы сына и была уверена в ней, что решила попасть на стадион, переодевшись в тренерский гимнастический костюм. Смешавшись с толпой, она успела увидеть все, но когда сын одержал победу над всеми и украсил себя оливковой веткой, сердце матери не выдержало и она бросилась ему на шею. Мужская одежда соскользнула с ее плеч, и все с изумлением увидели перед собой женщину. В первый и последний раз священный запрет был нарушен, но суд не решился сбросить смелую мать со скалы Типайон — боги не желали смерти женщине из такого рода — ведь ее отец, братья и сын были олимпийскими чемпионами. Судьи уважали горячие чувства матери и благородное стремление увидеть сына-победителя. Но «случай с Калипатерой» внес новые изменения в правила — с этого дня и тренеры должны были участвовать нагими в играх.

Самыми амбициозными и самостоятельными в Элладе были спартянки. И они добились своего: в честь богини Геры каждые пять лет в Аргосе начинались устраиваться гери — состязания для юношей и девушек. Разделенные на три возрастные группы, они соревновались в нескольких легкоатлетических дисциплинах, преимущественно в беге. Босиком, в коротких хитонах, с распущенными волосами, с оголенной правой грудью, согласно традициям амазонок, девушки наслаждались вольным бегом. Победительницы, как и мужчины, получали оливковую ветку и право ставить свою статую в храме Геры. Но это был единственный миг мужского снисхождения. В цивилизованной Греции Пенелопа должна была ткать и терпеливо ожидать своего Одиссея...

Затем наступает мрак. «Palaestrica diaboli negotium» — «телесные упражнения дело дьявола». Этот постулат утверждающийся в начале нашей эры христианской религии наложил анафему на спорт в течении целых веков. На протяжении тысячелетий женский спорт полностью замораживается. История совсем забыла об Элжбетте, супруге чешского короля Карла IV, которая одержала много побед в рыцарских турнирах, ставших популярными в средние века, и которую никто не узнавал под шлемом и доспехами. К ней можно прибавить и русскую кавалеристку Надежду Дурову — отличного стрелка, фехтовальщика и наездника, а также и девушек в мяч и... только и всего.

НИКОЛАЙ РАНГЕЛОВ

ЖЕНЩИНЫ — БОГОМИЛЫ

О появлении богомилства впервые сообщает крупный древнеболгарский писатель Иоанн Экзарх. В своем сочинении „Шестиднев“ он называет их „погаными“ (еретиками — прим. авт.) славянами. По мнению Пресвитера Козьмы, также значительного автора в древнеболгарской литературе, во время правления царя Петра поп Богомил положил начало этому движению. Академик Димитр Ангелов, самый крупный специалист в этой области, считает, что богомилство — болгарское религиозное и социально-политическое движение периода средневековья. Возникло оно в начале X в. под различными наименованиями и формами — богры, болгары, бабуны, альбигойцы, катары — и распространялось в течение многих веков на Балканском полуострове, в Малой Азии, во Франции, Италии и в Восточных районах России. В XIV в. богомилство превращается в религиозную секту, а после порабощения Болгарии османами исчезает.

В своем исследовании „Богомилство в Болгарии“ (София, 1961 г.) академик Димитр Ангелов изъясняет сущность богомилского учения. Согласно их учению, Сатана — главный царь, а все земные цари и духовенство — его служители. Богомилы имеют явно отрицательное отношение к светской феодальной власти и служителям церкви. На этой основе богомилы развивали и укрепляли убеждение, что люди должны бороться против носителей земного зла — царей, феодалов и духовенства.

Вообще богомилство — одно из самых значительных проявлений болгарского народа в эпоху средневековья. Это социальное учение, облеченное в религиозную форму, было направлено против экономического и политического гнета класса феодалов. Богомилы выражали интересы крестьянства и городской бедноты и призывали к борьбе против всякого порабощения. Богомилство появляется на несколько столетий раньше европейской реформации, и его значение бесспорно выходит далеко за пределы нашей родины.

Весьма характерен для богомилов и их прогрессивный для своего времени этический взгляд на женщину. Если официальная христианская церковь утверждала, что женщина сделана из ребра мужчины и поэтому должна подчиняться ему как рабыня во всем, то богомилы считали ее равноценной и равноправной с мужчиной. Академик Димитр Ангелов подчеркивает, что у них царил дух равенства между обоими полами, дух демократизма. Женщины-богомилы принимали участие в общих собраниях наряду с мужчинами и имели равные с ними права.

В своем труде „Богомилские книги и легенды“ (София, 1970 г. стр. 100) Йордан Иванов отмечает, что женщины мо-

гут быть пророчицами — т. е. они равны с мужчинами, среди которых много пророков. В апокрифе „Видение Исайево“ солнце уподобляется мужчине, а месяц — женщине.

В одной легенде, существующей на юго-западе наших земель, говорится, что царь Самуил и его братья рождены женщиной-пророчицей, т. е. возвеличивается женщина, родившая сына-борца против византийских поработителей.

В болгарской народной легенде о том, как „бог и дьявол создают совместно мир, а потом враждуют друг с другом“, женщина представлена как возвышенное существо. Когда Йордан, брат деви Марии, пронзил ее гротиком, она вынула его из своей груди, вытерла с него кровь и сказала: „Вытерла я, братец, твой гротик, чтобы люди не сказали, что ты в меня его воткнул“.

В легенде, бытующей в Прилепе, об Адамовом Векселе, данном дьяволу, чтобы получить от него свет, подчеркивается, что Адам советуется с Евой как с равной о том, дать или не дать дьяволу Вексель. Как эти, так и другие богомилские источники свидетельствуют о равенстве мужчины и женщины. В одном из них рассказывается о дочери царя Самуила. Героиня в некоторых из них безымянная, в других названа Косарой, в третьих — Марией.

Согласно легенде, бытующей в районах гор Рила, Витоша и Осогово некая старанница учила, что мужчина и женщина сделаны из грязи и поэтому они равны. Она клеймила попов за их проповедь, что женщина сделана из ребра мужчины и поэтому должна всю жизнь быть у него в прислугах. Священники пытались поймав ее, но не могли, потому что бедные люди прятали и кормили ее.

Легенды из Охридской и Приленской областей рассказывают, что дочь царя Самуила учила людей правде и как ее добиться. „Дьявол — хромой, — рассказывала Косара, — потому что волк отарызыл ему ногу. Самые проклятые дьяволы — те, которые надели на нас тяжкое ярмо и чьи слова мы не понимаем. Царь Самуил собирает войско со всех болгарских земель и пойдет воевать против этих дьяволов. Встанем в его ряды и будем страшнее самих Волков — перегрызем им или обе ноги, или шею. Таким образом вернем потерянную свободу и у нас будет равенство“. Косара призывала и женщин встать в ряды воинов. Царь Самуил одобрил бы это, потому что он знал, что Христос, когда боролся с дьяволом, избавил всю челядь Адама и Евы, а не только мужскую половину. А раз Христос смотрит на женщин и мужчин как на равных, то и Самуил смотрит на них таким же образом и обрадуется, увидев их в рядах своего воинства.

Как некогда дьявол попытался создать свое царство и свою башню, откуда бы мог убить бога, так же и дьяволы-византийцы обосновались в наших землях, используя войну и злейшее насилие. Так же, как и дьявол, они начали строить крепости, башни, казармы, чтобы из них легче убивать нас. Давайте и мы поступим, как бог, который разрушил дьявольскую башню и победил зло. Давайте разрушать башни этих дьяволов и, победив их, прогоним со своей земли и воцарим добро.

Напрасно византийцы искали Косару, чтобы погубить ее, она скрывалась под защитой народа.

Родопские легенды (с. Устово), из Леринской области и других мест сообщают о Марии, „красноречивой болгарке“, которая убеждала, что в битве с дьяволом за освобождение людей от этого красноликого (на местах — черноликого прим. авт.) и хромого врага всего добра-го бог использовал помощь св. Петра и св. Ивана, которые обнаруживали слабые места дьявола. И люди должны узнать места боя и духовенства и слабые места боя и духовенства и побеждать их, если они хотят жить по-человечески. Она призывала не отработывать барщину, не пьянствовать и не блудничать.

В Тырнове и некоторых близлежащих селах в легенде рассказывалось, что дочь святого мужчины и благочестивой женщины ходила по улицам и площадям, по деревням и лачугам, по тайным местам и хижинам крестьян и бедняков. Ходила и рассказывала, что дьявол пронзил тело созданного богом человека, а слуги дьявола распяли Христа, но они были огни, а с богом и его сыном были люди на земле — те, что живут в хижинах и лачугах, тела их изранены и распяты барщиной, налогами и войнами. И они освободятся от этого зла, только борясь против царей, бояр и духовенства.

Женщины — святые существа, рассказывает легенда, потому что в противном случае могла ли родить дева Марию сына бога, с помощью которого он победил дьявола и освободил мертвых и живых от его тирании? Поэтому мужчины не должны быть с вами женой и дочерью, а должны быть с ними плечом к плечу, ибо только так они смогут отвоювать свою веческую жизнь.

Огромный переделочный смысл богомилского учения в отношении женщины бесспорен. Выдвинуть на историческую сцену половину человечества — жен-ба против ограниченности официальной церкви. Это, по нашему мнению, историческая заслуга болгарского народа, имеющая мировое значение.

ГЕОРГИЙ ГИНЧЕВ

ПРИРОДНЫЕ ЯВЛЕНИЯ



Рисунок Д. То...

В народе считалось, что повелитель туманов и облаков святой Илья держит их в пещере, вход в которую сторожит змей. В народной песне поется:

Достались на долю святому Илье
Летние грозы да тучи,
Молнии, громы да ливни.
Досталось ему по небу летать —
По ясному небу над облаками,
Сбирать туманы и тучи
Да запирать их в Черном море,
Сторожить их, выпускать,
Выпускать росу да дождик.

Обычно облака определяли понятие о большой высоте. Об орлах говорили, что они летают в облаках; сказочные герои на крылатых конях взлетали до облаков. Считали, что облака — самая высокая часть видимого мира, а над ними находится первая складка неба. Облака разделяли на летние — дождевые или градоносные, предвестниками которых были орлы, и на зимние — снеговые. Еще облака разделяли на ясные и темные. Ясные пользовались особым почетом. Темные облака всевали

страх — нередко они извергали опустошительные грады, причиняли наводнения. Верили, что впереди черных облаков летит змей. С ним вступают в борьбу драконы и орлы, пытаются прогнать его подальше от плодородных нив. Дракон мечет в змея огненные стрелы — молнии, или камни, которые катятся с громом. В народном представлении гром — огненная стрела с кремневым наконечником. Эти стрелы не всегда попадают в змея, иногда падают на землю, зарываясь глубоко в нее. Найти такую стрелу считалось для землепашца большой удачей — ей приписывали целебную силу, верили, что она предохраняет от злых чар.

Святой Илья метал огненные стрелы в больших грешников. Пораженного громом считали грешником, которого постигла кара, его не вносили в дом, не отпевали, не хоронили на кладбище, не устраивали поминки. Если гром поражал ребенка или бедняка — одним словом, человека, о котором доподлинно известно,

что он не грешник, тогда считали, что над его родом тяготеет проклятие, преследующее до третьего колена, или что над ним тяготеет материнское или отцовское проклятие — самое страшное и никем не отменяемое.

Благополучие землепашца зависело от дождя. В народе верили, что бог может послать дождь во время засухи. Молитвы о дожде отправляли к богу, но считалось, что власть с ним разделяет святой Илья, который также может наслать засуху или дождь. Засуха, как и все природные бедствия, воспринималась как кара за грехи. По народным верованиям, засуха бывала и в случае болезни святого Ильи, когда он не мог вести облака туда, где нужен дождь.

Тихий мелкий дождик в народе называют «влажник», а проливной, сопровождаемый сильным ветром, — «бучняк». Дождь, который идет первого марта, согласно народным верованиям, имел целебные свойства. Если в день святого Георгия или святого Спаса идет дождь, все встречали его с большой радостью, так как считалось, что это к богатому урожаю. Дождь, несущий плодородие, изображается на обрядовых караваях в виде радуги. Если идет дождь, чем-то отличающийся от обычного, его принимали как знамение.

Кроме живительного дождя, облака могут принести и град. Это величайшая беда для крестьян — за несколько минут град уничтожает труд целого года и обрекает людей на голод и лишения. На град смотрели как на кару за тяжкие грехи. Верили, что градины делают грешники на том свете. Повелителем града считался Герман, называемый градоносец. В его честь отмечался особый праздник. Во время града нужно было повернуть топоры и ножи лезвием вверх — этим якобы можно было перебить его и превратить в дождь. Для той же цели заставляли мальчика и девочку, первенцев или последних детей своих родителей, проглотить по градине.

Существуют также поверия, связанные с ветрами. Считали, что ветры, так же как и туманы и облака, закрыты в пещерах и могут выходить оттуда только тогда, когда святой Илья выпустит их. В народе известно много ветров — по времени года, направлению, силе, им даны разные названия.

Ветер «горянин», который дует на большой высоте, разгоняет облака и туманы, проясняет небо, он прохладный летом и ледяной зимой. Ветер «долянин» дует низко, он пригоняет облака и дождь летом и снег — зимой. В народной метеорологии очень популярен «южняк», называемый еще «белый ветер». Он всегда теплый, а задует ли зимой — тают снега и льды.

Сильный кружащий ветер называют «вихрушка», и так как наносит вред нивам, считается, что он связан со злыми силами.

Зимой земля скована снегами и льдами. Считали, что снег служит покрывалом земли, а лед — покрывалом воды. Снег согревает семена и корни растений, а лед — воду и рыбу. Чем толще снег, тем богаче будет урожай, недаром в народе говорится: большой снег — пышный хлеб.

Согласно народному верованию, когда выпадет первый снег, надо покувыркаться в нем — на здоровье.

РУМЯНА КОКАЛИЧЕВА

ЯПОНСКИЕ ДИЗАЙНЕРЫ В МИРОВОЙ МОДЕ

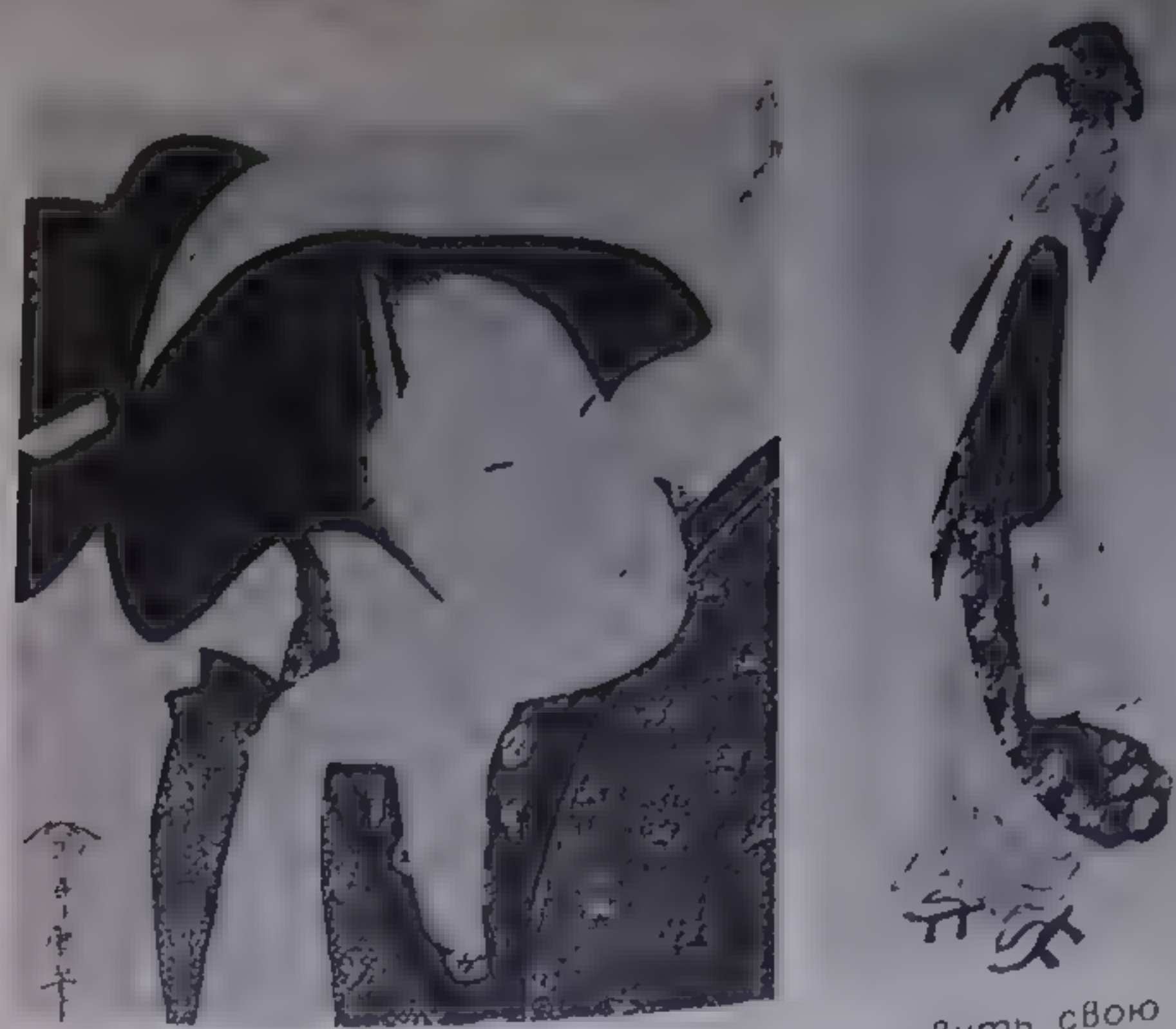
К концу сороковых годов японскую моду представляло только кимоно. Три десятилетия спустя японские дизайнеры подняли ее до международного уровня. Они прогрессировали очень быстро и ушли далеко вперед. Актив, которым они обладали, были чистое госье и ни с чем не связанный энтузиазм, стремление к высокому качеству и огромное желание учиться. Японцы все чаще выходили на сцену европейской моды, и таким образом начался постоянный поток с Востока на Запад.

Пока все это было новым, японские торговцы чувствовали неуверенность. Сначала покупатели были консервативными и проявляли известное предубеждение в отношении цен. Западные дизайнеры получали львиную долю. Диор и Карден были первыми среди тех, кто наложил руку на модный бизнес. Одновременно с постепенным упадком и исчезновением кимоно (японские женщины стали «европеизироваться» и ходить на работу) японская текстильная индустрия начала искать западное «кноу-хау». Школы, готовящие портных, процветали в самых известных японских городах и часто посылали на Запад дизайнеров для обмена опытом.

В 1950 году Ханае Мори, один из пионеров «высшей» моды, открыл небольшое швейное ателье, которое существует до сих пор. Его бывший самый известный воспитанник Кензо начал свою деятельность в Париже. Успехи Кензо вдохновили Айсей Мияке, который также поселился в Париже. Остальные были последователями — приезжали, учились и возвращались назад в Японию. Между прочим, в Париже, Лондоне и Нью-Йорке они глубоко проникли в «химию» моды. В результате этого сегодня действительно можно говорить об японской моде в международном масштабе.

Позапрошлой осенью пятьдесят три ведущих японских производителей прибыли в Нью-Йорк, чтобы показать впервые свою модную линию за 1982 год. Розенберг, первый пропагандист французской конфекции, сделал следующее высказывание: «Японская мода пошла по новому пути. У человека такое чувство, будто все в порядке». Маки создает традиционный японский бутик, в котором продаются исключительно японские модные изделия. Барней тоже открывает японский дизайнерский уголок. В западных странах специальные супербутики, например Чарлса и Максфилда Блу, покупают во многих случаях японскую моду.

Странно, что японская мода проникла на Запад, прежде всего в Париж, еще в шестидесятых годах. Молодой, невысказанный, застенчивый и талантливый японский студент Кензо Такеда изумил всех, вдруг прославившись здесь, в Париже, столице международной моды. Сначала у него были такие материалы:



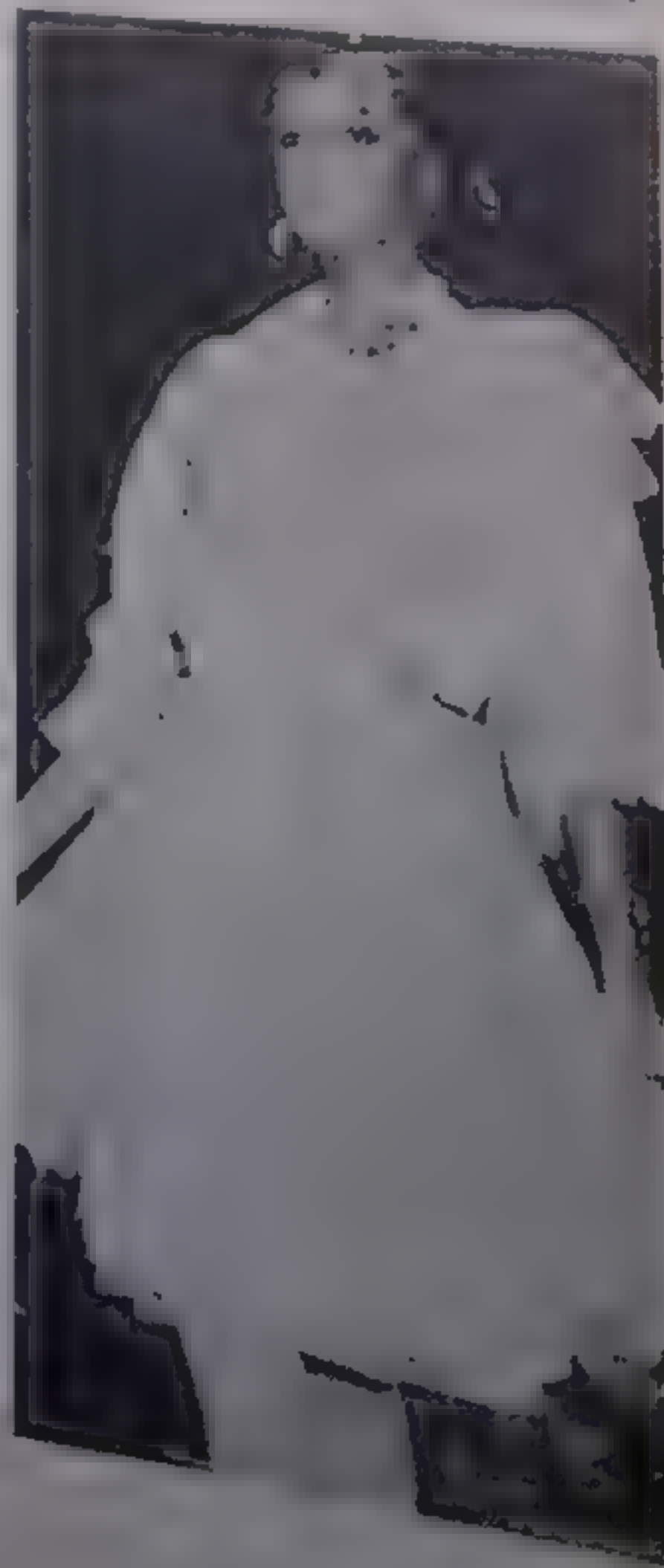
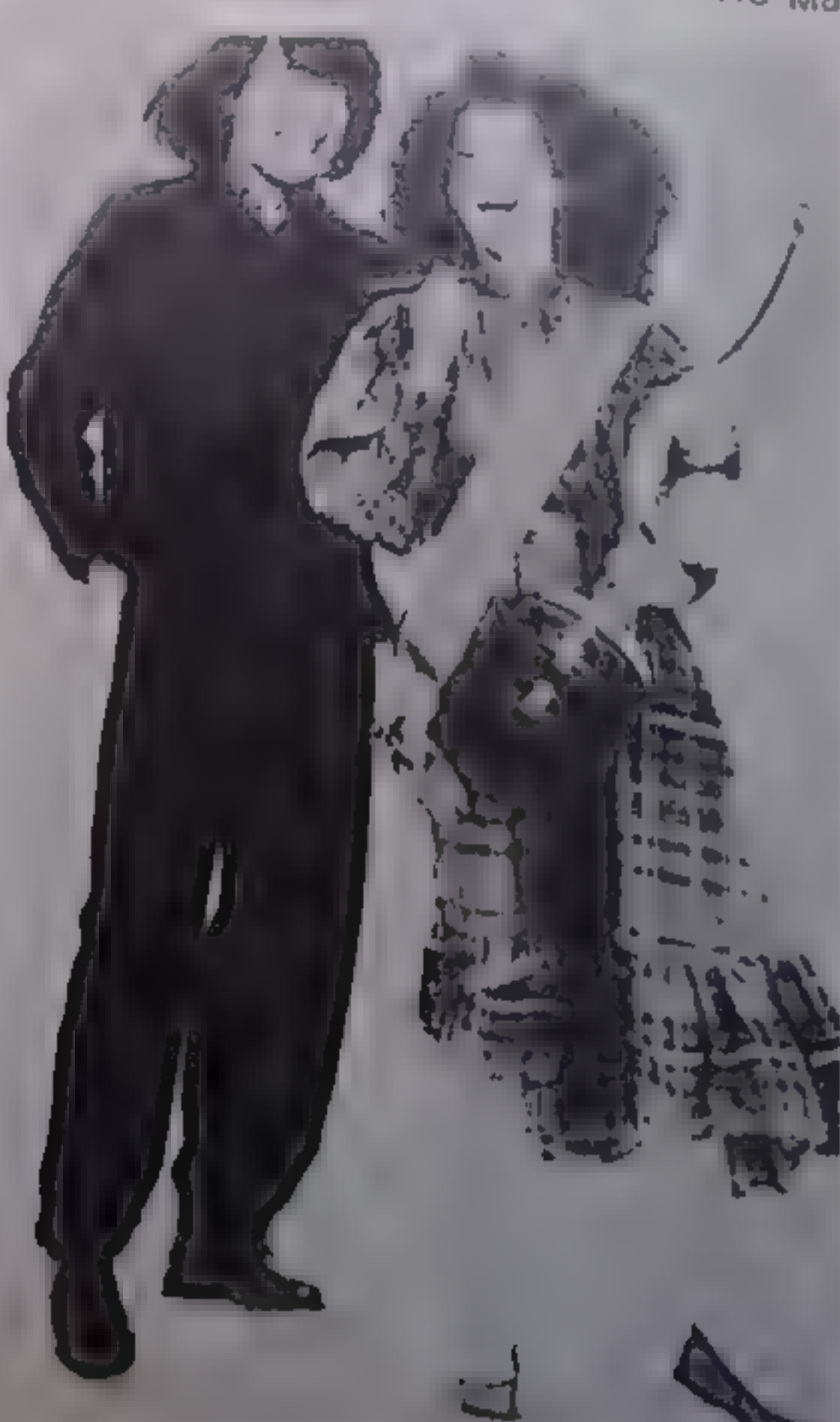
ные затруднения, что он должен был изготовить свою коллекцию из материалов с монмартрского базара Сен-Пьер, самого дешевого текстильного базара в Париже. Несмотря на это, он показал самую оригинальную и изящную коллекцию, которую в Париже видели до тех пор. Кроме предложенных исключительных сочетаний цветов, расцветок и тканей, Кензо изложил за чрезвычайно короткий срок и модную линию из приталенной в широкую и удобную. Его друзья рассказывают о его феноменальном успехе: «Пресса и покупатели орали, перекрикивая друг друга. За одни сутки Кензо стал известным». Затем ему понадобилось более шести лет, чтобы утвердить этот успех, но самое важное было то, что он впервые использовал огромное богатство японского национального костюма. Кензо заимствовал из японского кимоно цвет и изящные ткани, а также и силуэт своих моделей.

Самые популярные в настоящее время японские дизайнерские таланты, такие, как Ханае Мори, Айсей Мияке и Канзай Ямамото, имеют прочную связь с историческим прошлым Японии, что дает благородное отражение на их творчестве. Мори известен своими поэтическими расцветками и покроями, которые не очень-то отличаются от изящной японской ширмы. Своим предпочтением к темным и тенистым тонам Мори достигает впечатления путешествия в мир самураев. Творения Ямамото, благодаря своей яркой цветистости, заимствованы из театра кабуки.

Талант японских дизайнеров выражается в умении приспособить богатое наследие к требованиям моды и ввести в современную одежду национальную традицию. Они сами из этих моделей получили мировую известность.

Горев в творчестве японских модных дизайнеров происходит из их неистощимой энергии и подвижности. Они могут жить в Токио, но в то же время работать с Парижем или с Нью-Йорком. В противовес западноевропейским модельерам, которые волнуют прежде всего вопросы, связанные с производством вокруг них самих, японцы обладают исключительным дарованием быть везде в мире, везде в одно и то же время.

По материалам зарубежной печати.



КОГДА НАЧИНАЕТСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

«Ох, радость мамина, папина, бабушкина...» — лютуются восклицания всего рода вслед за неуверенными, но напористыми первыми шагами маленького существа. Первая любовь, радость и гордость (с каких пор!), смысл одной любви, ответственность одной семьи. И вступает в пестрый мир маленький человек, окруженный руками, готовыми помочь при малейшей преграде.

Нети — ужасается молодая мама с соседнего стола и останавливает маленькую ручку, осмелившуюся принять участие в собственном обеде. — Не надо! Вымажешься вся, — поясняет она мило. — Ведь еще мала!

Девочке 4 годика. Не ахти какой возраст, но я уверена, что вполне достаточный, чтобы начать приучать своих детей к самостоятельности — к этой сложнейшей вещи в жизни. Моя племянница несколько месяцев назад вышла из вышеуказанного возраста и не только не позволяет себя кормить, хотя еще неуверенно владеет ножом и вилкой, но для нее это гордость, право сидеть со взрослыми за одним столом, чувствовать себя наравне с ними, а затем как мама вымыть посуду. Неумело, конечно, иногда даже и злополучно — сколько фарфора превратилось в маленькие белые кусочки. Но ведь ничто не приходит на готовое, и мы когда-то были маленькими, неуверенными, неловкими. И мы били посуду, вырывали картинки из самых лучших книг. Почему же мы так быстро забываем свое детство?

Книжка для того, чтобы ее читать и смотреть, — назидательно причитаем мы и спешим положить ее на самую верхнюю полку библиотеки. Подальше от любопытных рук ребенка. Книжка, осмелюсь высказать свое мнение, для того, чтобы ее рвать. С красочными, привлекательными картинками, мишками, зайчиками, со всем тем новым миром, который надо потрогать, понюхать, вырезать. Так не будем же вырывать книжку из детских рук, предоставим им самостоятельно решить, что делать с ней, чтобы самим сориентироваться по какому руслу направить наши воспитательные усилия.

Самостоятельность — одно из труднодостижимых человеческих качеств. Она является и врожденной, как мы бы это ни отрицали. Доказательством тому первые настойчивые шаги малыша. Это его шаги. Как бы мы его ни поддерживали руками. И первое падение на твердую землю, и первый обожженный пальчик. Урок, который дан не нами. Самостоятельность — бескомпромиссна. И когда ее путь правилен, и когда ошибочен. В один прекрасный день она может обернуться против человека, даже сломить его. Можно ли ее воспитывать? Как умение, чувство. Да. Почему же тогда мы должны ждать позднего переходного возраста для того, чтобы начать свои нравственные внушения?

А до этого момента ребенок был первоклассником. Мать взяла все возможные отпуски, чтобы писать с ним черточки, крючочки, буковки, чтобы вместе вычитывать, слазять. Отец ломает голову над воспитательным процессом и бабушка — и она что-либо да проверит у внука. И остается где-то в стороне суть наших

усилий. Спешим набить маленькую головку невероятной по объему и разнообразию информацией, не обращая внимания на предупреждение учителя: ребенок выучил все, что ему следовало выучить, и дома он должен играть. Попугайские знания первоклассника не смущают нас: может, он еще не ориентируется в понятиях, представлениях, незнакомых словах и сочетаниях. Ничего. Пройдет время — и все станет ясно.

Когда же наступит это время? «Как только ребенок привыкнет учить все сам», — оппонирует одна мать. Только эта привычка не приходит сама. Ребенку надо ее привить, надо заставить его поверить нам, что медленное усвоение сущности окружающего мира, внимательное сосредотачивание в него не только полезно, но и приятно. Чтобы, к примеру, суметь увидеть в скучной странице учебника истории живые лица, сердитые, радостные, несчастные, надо уметь «слышать» историю, вдыхать ее, следовательно — сопереживать. А переживание — это уже совсем самостоятельное дело. К истории я обратилась потому, что совсем недавно присутствовала на «ленин» урока. «Восстание (речь шла об освобождении Болгарии от византийского рабства) объявили в «СВ. 40 мучениках»...» Так прозвучал ребенок и продолжал рассказывать дальше. «Что значит «СВ. 40 мучеников»? — продолжала я задавать неприятные вопросы. Это уже затруднило и учительницу.

К чему попугайничать? Не пройдет и нескольких лет, как от этой девочки будет требоваться самостоятельное мышление, углубленное эмоциональное, ассоциативное. Если в самом деле мы хотим помочь детям, давайте попытаемся показать им мир не просто как деревья, воду и солнце, снег и мороз. Займемся задачей более сложной: разовьем-ка у них чувство к красоте, аромату, смыслу. Что означает тоже самостоятельность. В труде, в мышлении, в чувствах. Самостоятельность как бы одна из сторон, одно из различий человеческой индивидуальности.

Мне кажется, что не следовало бы забывать одного: компромисс с самостоятельностью всегда оплачивается, и то высокой ценой!

Среди множества испытаний, которым подвергся болгарский род и которые едва ли бы сохранились ценности этого народа, о которых постоянно мы забываем. Едва ли бы уберегли нашу душевность и сохранили нашу народность, вопреки историческим превратностям, люди известные и неизвестные, но твердые духом. И снова именно самостоятельность удивляет нас в них. В чью бы биографию великого болгарина мы бы ни заглянули, непременно найдем фразу: «Несмотря на свою бедность, он прошел пешком до...», ибо у него была огромная жажда к знаниям; «В семье было много детей, а жили бедно, так что с малых лет пришлось самим искать свои житейские пути...» Те пути, что извиваются по хребтам наших дней и доходят до нашего времени.

Может быть, поэтому и самостоятельность является нравственной ценностью. Хотя сейчас у нее другие измерения и совсем различный смысл усилий родителей, учителей и общественности, она остается ответственностью. Она является мерой не только сегодняшнего, но и завтрашнего дня. Иначе каково же наше время без людей, одновременно добрых и сильных, сострадательных и строгих; людей с собственным мнением, со своими амбициями, людей самостоятельных.

МАРГАРИТА ВЪРБАНОВА







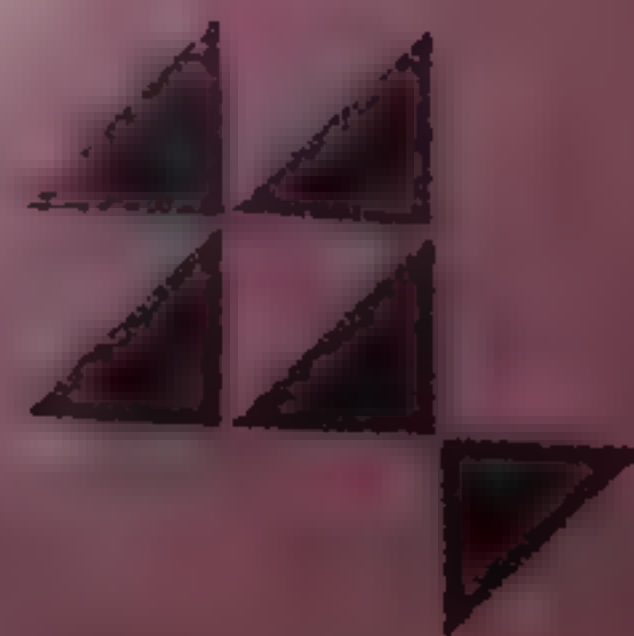
На страницах 16, 17 и 18 Трудовая производительная кооперация „Пострадавшие на войне и от фашизма“ предлагает для летних дней одежду ярких цветовых сочетаний на 1—5-летних детей.

Детали: рюши; воланы; различные по форме, величине и цвету кокетки и воротники; аппликации; кружева.

Автор С. Георгиева

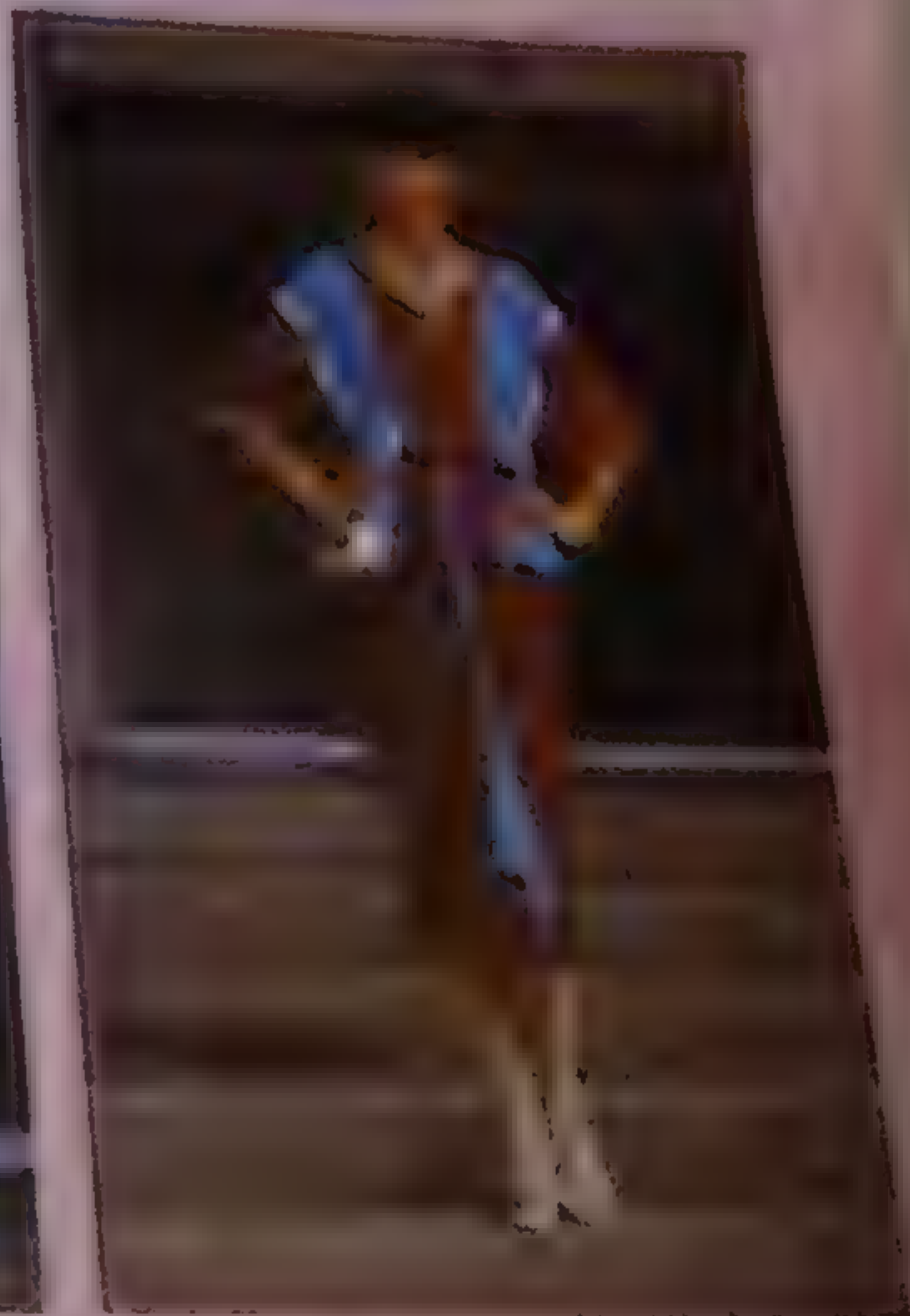
Детская одежда представлена Грузинской ССР. Модели предназначены на 6—12-летних детей.





ЦНСМ

Експр
ом т
и н
ом - м
на ве
полос
Модн
и



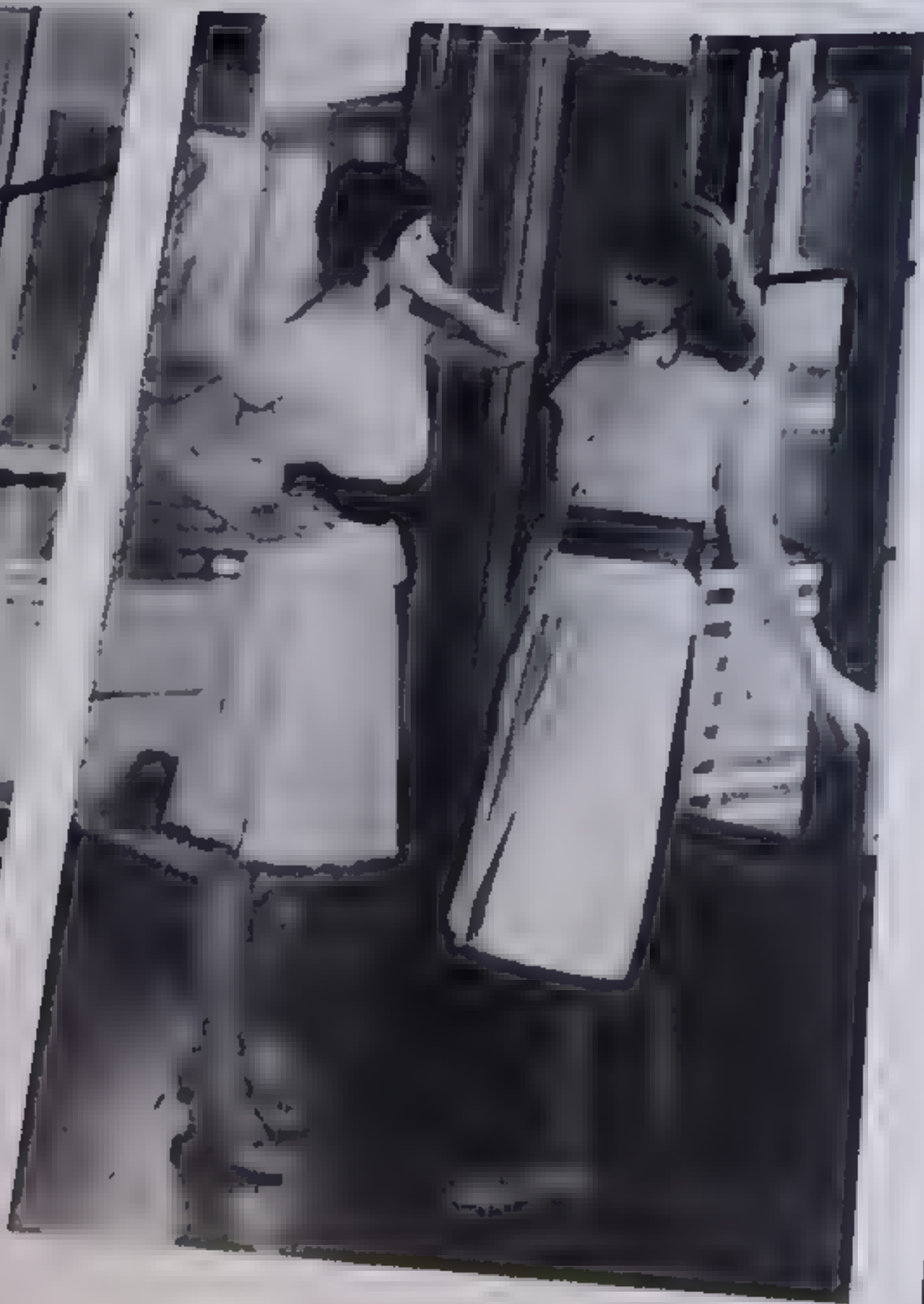
Бюро дизайнеров „Шмидт“ предлагает трикотажную одежду для отдыха и на каждый день. Силуэт одежды — модный, расцветка различна по величине и цветовому сочетанию полоски.

Модный акцент: пояса, шали, сумочки.



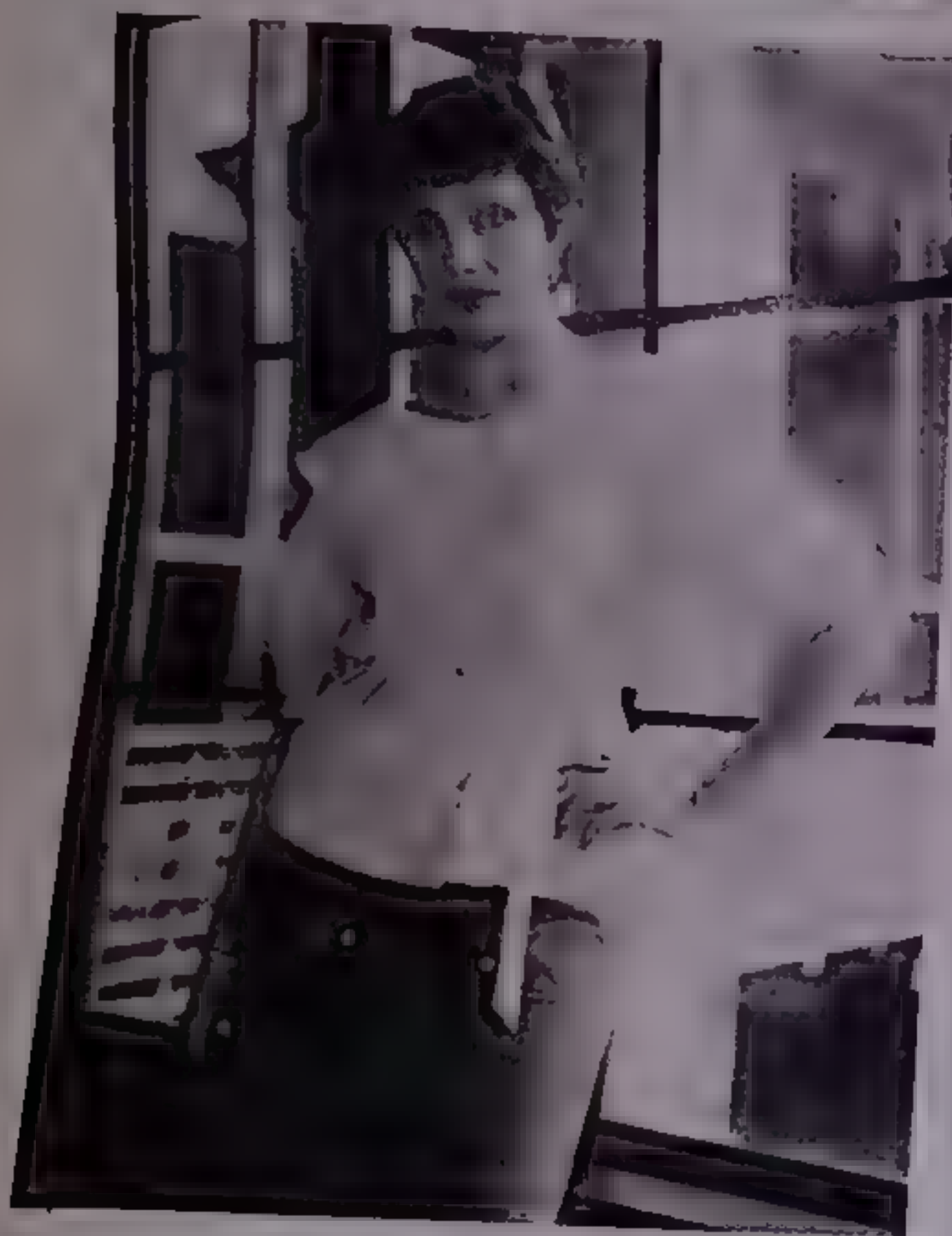
Повседневные нарядные платья и платья-костюмы прямого силуэта. Длина около колена.

Автор Т. Бояджиева



Богатый ассортимент блузок в комплекте с юбками, различных по оформлению и назначению. Авторы: С. МонеВ (1, 4, 5, 6), А. ГрозеВa (2), С. СаВоВa (3), и В. Велков (7)

БОДИСЪР





В ноябре 1982 года в Будапеште
состоялось очередное совещание
по моде стран, членов СЭВ.
Предлагаем часть моделей из коллек-
ции НРБ.
Авторы: Е. Комиссаренко (1, 2, 3, 4, 5)
и М. Пирюзева (6)



СЭВ'84

Автор В. Шмидт

СЭВ'84



Одежду, выражающую модные тенденции 1984 года, предлагает рабочая группа НРБ.

Авторы: В. Шмидт (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8),

Е. Комиссаренко (9),

А. Караламбева (10, 13, 14, 18),

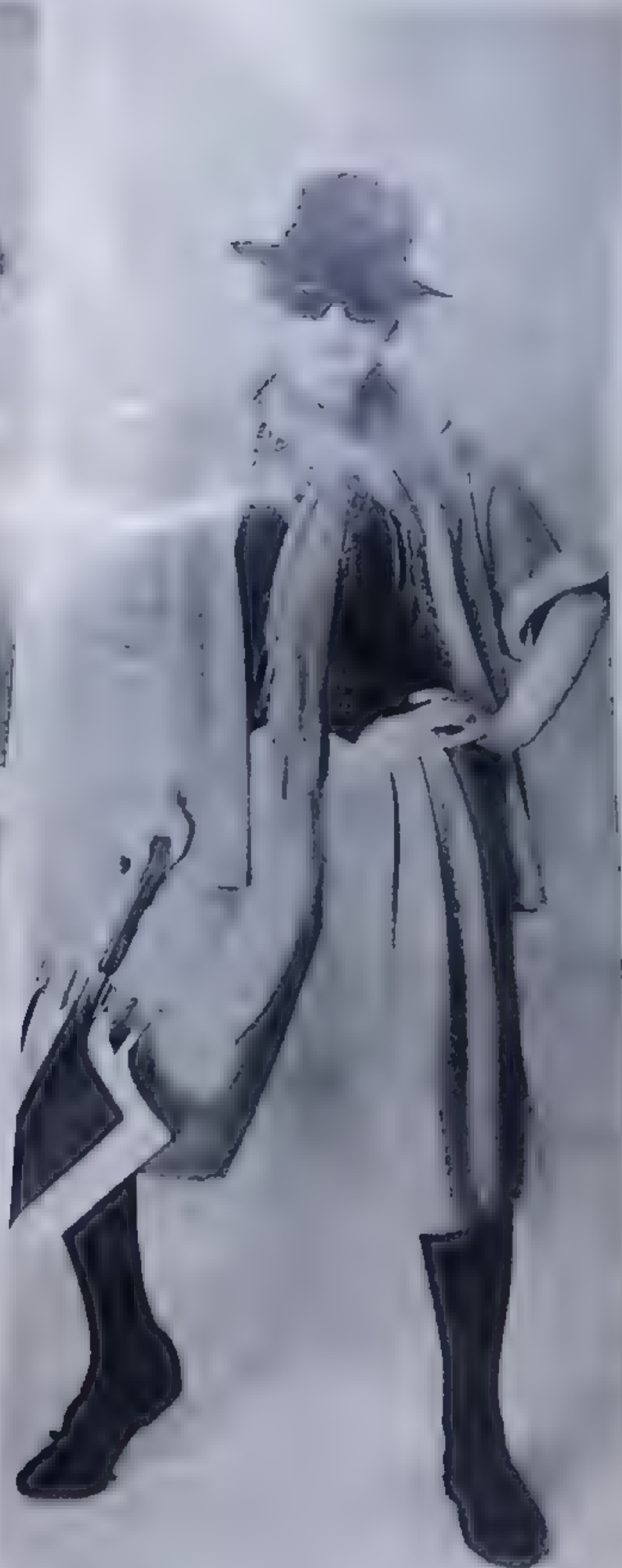
В. Пашева (11, 12, 15, 16),

А. Стамболиева (17)

и Т. Бояджиева (19, 20)

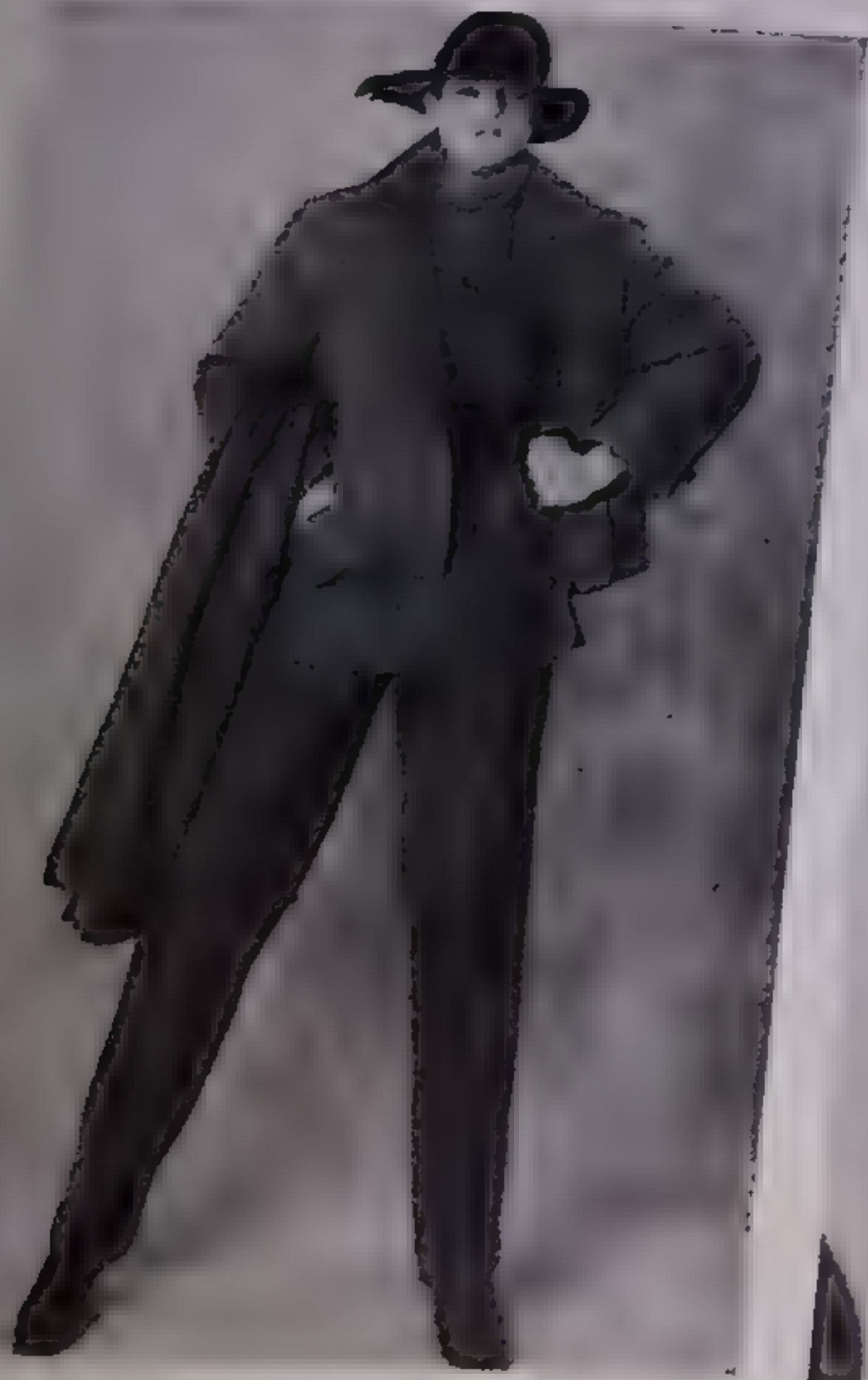
Цветовод-колорист А. Штерева

и художник К. Кириллова



дные тен-
ает рабо-

4, 5, 6, 7, 8),
аренко (9),
3, 14, 18),
2, 15, 16),
иева (17)
а (19, 20)
Штерева
Кириллова





Наряд
натур
в дву
Н-лин
доход
женн
кал,
ми
рот
ло с
Зво
рас

Оф
ну
фу
на

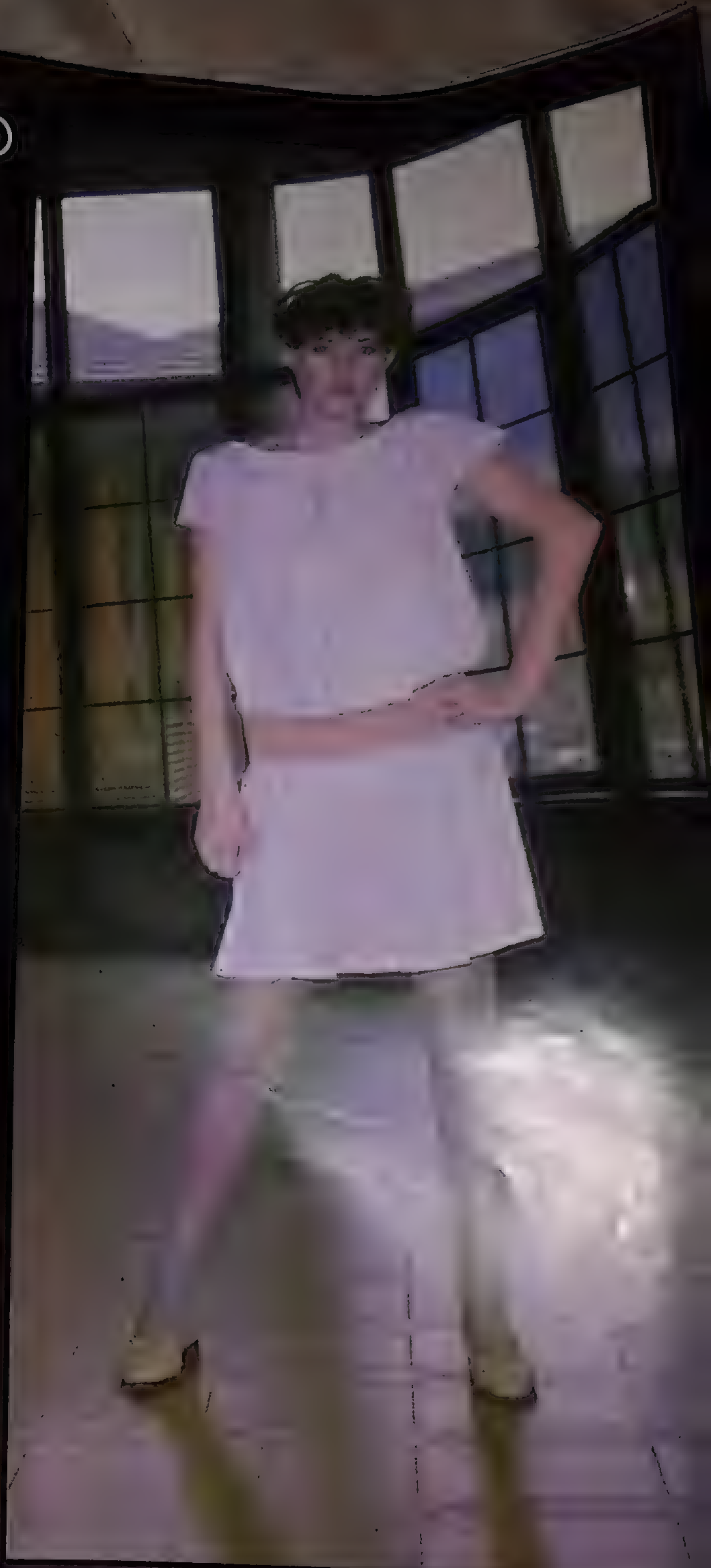
БОДИКУП

◀ Нарядные платье и платье-костюм из натурального шелка модного рисунка в двух расцветках. Разработанные в Н-линии, с широкой верхней частью, доходящей до линии бедер, посаженной на широкий пояс. Юбка короткая, с плиссированными или обычными воланами. Рукав фонарик. Воротник — стойка. Декор под горло с контрастным по цвету бантом. Застежка — асимметричная или расположенная на спинке.

Автор В. Велков

Официальное женское платье в крупную складку с заниженной талией, зафиксированной широким поясом. Длина выше колена.

Автор Т. Бояджиева



БЮДИС



Закрепленные женские платья из кружева.

Автор В. Велков

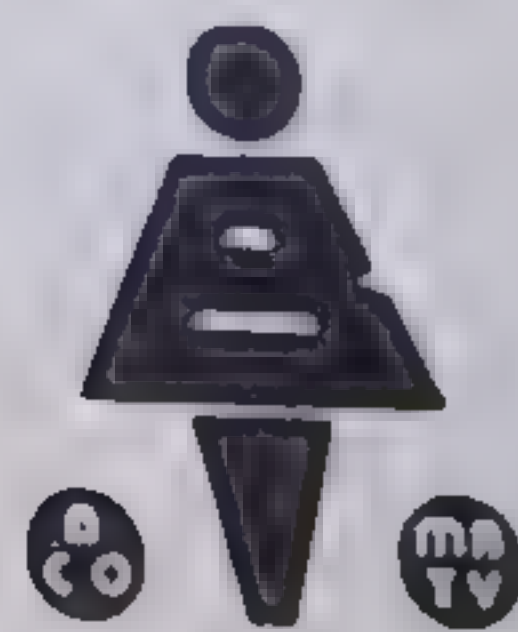
Офи
Жен
пояс с
и сбор
Вручн
Юбки
Пир
канам
прям
мые



Официальные женские и мужские туалеты.
Женские платья X-силуэта. Плечи — прямые. Плечевой пояс оптически расширяется рукавами со складочками и сборками. Воротник — стойка или кружевной, связанный вручную из белых ниток. Талия — на естественном месте. Юбки — гофре и в складку. Длина ниже колена.

Пиджаки мужских костюмов с низко посаженными лацканами шириной 3 см, с однобортной застежкой. Спинка прямая, с разрезом. Брюки со складочками у пояса и прямые по всей длине.

Авторы: А. Грозева (1),
В. Велков (2, 4) и Е. Петрова (4)



Валентина

РУКОДЕЛИЕ

Косовские шорты, дорожки и блузки предлагает нашим читателям **ВИОЛЕТТА ОПРЕНОВА** из Артели мастеров народных художественных ремесел.
Увеличенные модели, условные обозначения цветов и виды швов даны в приложении.



М

Расск

Ян
зми
жана
ной о
пользо
после
лиць.
разгов
ды за
намер
ла на
ность

- Ты
мы-то
от воз
быстр
ше бы
кого п
прилич
устрои
развог

- Не

Но

должал

- Де

калетн

собака

Янко

ушел в

не го

Анны -

повтор

тельно

сотни р

ва и сн

лезом,

тивляя

Анна

ее доно

благово

стирале

питан

ны, го

правду

муж во

всему,

ся в п

ный

карма

если

кото

знако

ные,

шею

боре

то

сем

лов

-

хол

пы

го

зм

ру

л

с

к

б

с

МУЖ АННЫ

Рассказ

Янко Сираков ничего не добился в жизни — по крайней мере, так считала его жена и часто его попрекала. При подобной оценке его личности он отнюдь не пользовался авторитетом в семье, а в последнее время отношения так натянулись, что супруги вообще перестали разговаривать. Срыв произошел однажды за обедом, когда Янко заявил, что намерен завести собаку. Анна посмотрела на него с такой злостью и извительностью, что он почувствовал холод.

— Ты всю жизнь был Дон Кихотом, но мы-то за что должны страдать? — У нее от возмущения перехватило горло, но она быстро опомнилась и разошлась: — Лучшего положения подумай! Люди без всяких приличных квартир живут в гораздо более устроительной жизни, а он собак надумал разводить!

— Не собак, а собаку, — поправил он.

Но Анна не обратила внимания и продолжала:

— До чего глупо и нелепо — соркалетний мужчина, развлекающийся с собаками!

Янко отставил нетронутую тарелку и ушел в другую комнату, сел на диван. До него доходил сердитый голос Анны — словно магнитофонная лента повторяла историю его бессодержательной жизни... Он слышал все это сотни раз, но тем не менее ее слова снова и снова обжигали его раскаленным железом, испепеляли всякое желание сопротивляться.

Анна продолжала и после ужина. Голос ее доносился из коридора, из спальни, из кладовки, потом из ванной — под шум стиральной машины. Весь дом был пропитан яростной убежденностью женщины, говорившей правду, одну только правду... Вот, разве не правда, что ее муж все еще главный бухгалтер и, судя по всему, до конца жизни так и будет рыться в пыльных папках, одетый в неизменный потертый пиджак с резинками в карманах? Это было бы не так страшно, если бы у него не было семьи, детей, которым надо обеспечить будущее. А его знакомства? Такие же бесперспективные, как и вся его жизнь... Уселся ей на шею, и пусть она решает все проблемы и борется с жизнью! И вдобавок ко всему, в то время как она стремится вытащить семью из пропасти, ему взбрегают в голову сумасшедшие идеи!

— Не собак, а собаку! — закричал из холла Янко и зашагал как зверь по клетке, пытаясь взять себя в руки.

— Все равно — собак или собаку, — продолжал голос Анны. — Первая обязанность главы семьи — взять инициативу в свои руки, сдвинуть все с мертвой точки, возложить на свои плечи основное бремя, а не строить из себя клоуна! Потому что какой бы сильной, умной и дальновидной ни была она, женщина не может построить будущее своих детей, имея рядом слабого, неуравновешенного супруга, который завтра может решить пойти на работу в зоопарк — кормить львов... И как только он не может понять, что одного воспитания, хороших манер и глупого удовлетворения, что живешь как все честные и порядочные люди, недостаточно! Что совесть и честность начинают тяготить его прозяканием над людьми, которые него-то ждут от тебя... Потому что чего-то не хватает, — поясняла Анна, — это всего-навсего прикрытие, за

которым инертные натуры прячут неспособность совершить нечто существенное. Кто мужчина в этой семье — я или он?

Янко хорошо знал Анну, всю ее неисчерпаемую энергию, когда она начала осыпать его упреками. Он оделся и вышел. Гневный голос жены сопровождал его до самого лифта. Оказавшись на улице, он вздохнул, но легче не стало — чувствовал себя несчастным и пристыженным. Он не замечал прохожих, налетел на стайку девушек; они расхопались в ответ на его робкие извинения. Впрочем, он давно уже замечал в поведении нежного пола некую дерзость, ощущал на себе колючие, насмешливые взгляды...

Что же происходит с этим несчастным, бредущим по улицам с подобными мыслями в голове? Он теряет уважение к самому себе, чувствует себя неуверенным, обманутым в своих лучших надеждах. Весь мир перевернулся, вот что! Тысячи Анн, расстрепанных и категоричных в оценке мужчин, сердитых и недовольных, швыряют на пол посуду, надевают пальто, хватают чемоданы и хлопают дверьми перед испуганными взглядами своих мужей. Мужчина растерян. Он накрывает стол и пока дети едят, пытается с помощью словесной аквилибристики объяснить им, почему мамочка рассердилась и ушла. Потом принимает валерьянку и ложится, но не может уснуть, прислушивается — не хлопнет ли дверь, не идет ли она? И если она все же решит вернуться домой среди ночи, он тихонько, как вор, подкрадывается к ее кровати, чтобы попросить прощения.

Усатые представители рода человеческого постепенно изменяют свое поведение. Чтобы было поменьше риска, надо поменьше выявлять себя. В один прекрасный день тот же самый папа понимает, что может жить спокойнее, если откажется от прав, которые ему принадлежат в силу традиции. Он приходит к выводу, что усы делают его похожим на извозчика, и сбривает их. Лицо его становится еще круглее и добродушнее. Он научился вконец отбросить когда-то мамочку, придя к этому путем с курьез

французского языка, пробует его стриптизом, просто пальчики облизывает. Мир и покой в доме! Но в один прекрасный день оказывается, что мамочка не выучила ни одного французского слова, а ходила ни на какие курсы она не ходила, а ходила на свидания с каким-то молодым папешкой. Что же теперь делать? Снова отрастить усы и начать лупить жену? Но что тогда будет с тихой, безоблачной семейной жизнью, с привычками, наслушившимися кольца деревенского, словно годичные кольца дерева? Стоит ли одним взмахом руки зачеркнуть все? Вот тут на помощь приходит удобное качество — умение закрывать глаза...

Если история кончается на этом, еще не так страшно. Но... дочь растет дерзкой и недовольной мужчинами, а сын подражает отцу в послушании...

«Нет, со мной умереть...» Янко Сираков читается! Лучшее умереть в сердце, ощущает щемлящую боль в скамейке, садится на первую попавшуюся скамейку. В конце концов, этот вопрос касается не только нас, а и будущих поколений, вообще жизни на планете! Решение завести собаку было, в сущности, первой попыткой воспротивиться подобной судьбе. Преданные собачьи глаза — вот что нужно мужчине, обуреваемому чувством малоценности. Но в тесной квартире... Конфликт неизбежен! Другие глаза, леденящие душу, глаза Анны. Вспомнилась бы в него днем и ночью... Надо придумать что-то другое. Было бы неплохо, например, заняться систематически физическими упражнениями для укрепления духа. Эта идея лучом сверкнула в непроглядном мраке сомнений и тревог. Ободренный, Янко направился домой, но как только перешагнул порог, снова почувствовал, что теряет индивидуальность и силу.

Анна и дети спали. Он достал из библиотеки книгу «Греческая цивилизация» и начал рассматривать изображения античных скульптур. Его внимание привлекала фигура поэта Анакреона, она вся излучала внутренний покой, сознание собственного достоинства.

На следующий день Янко Сираков в тренировочный костюм и приступил к занятиям. Он стал ходить в сосновый лес. Поставил себе задачу: каждый день пробегать по лесу определенную дистанцию. Сначала — одна миля, потом две, потом три... Он начал ощущать, что теряет индивидуальность и силу.

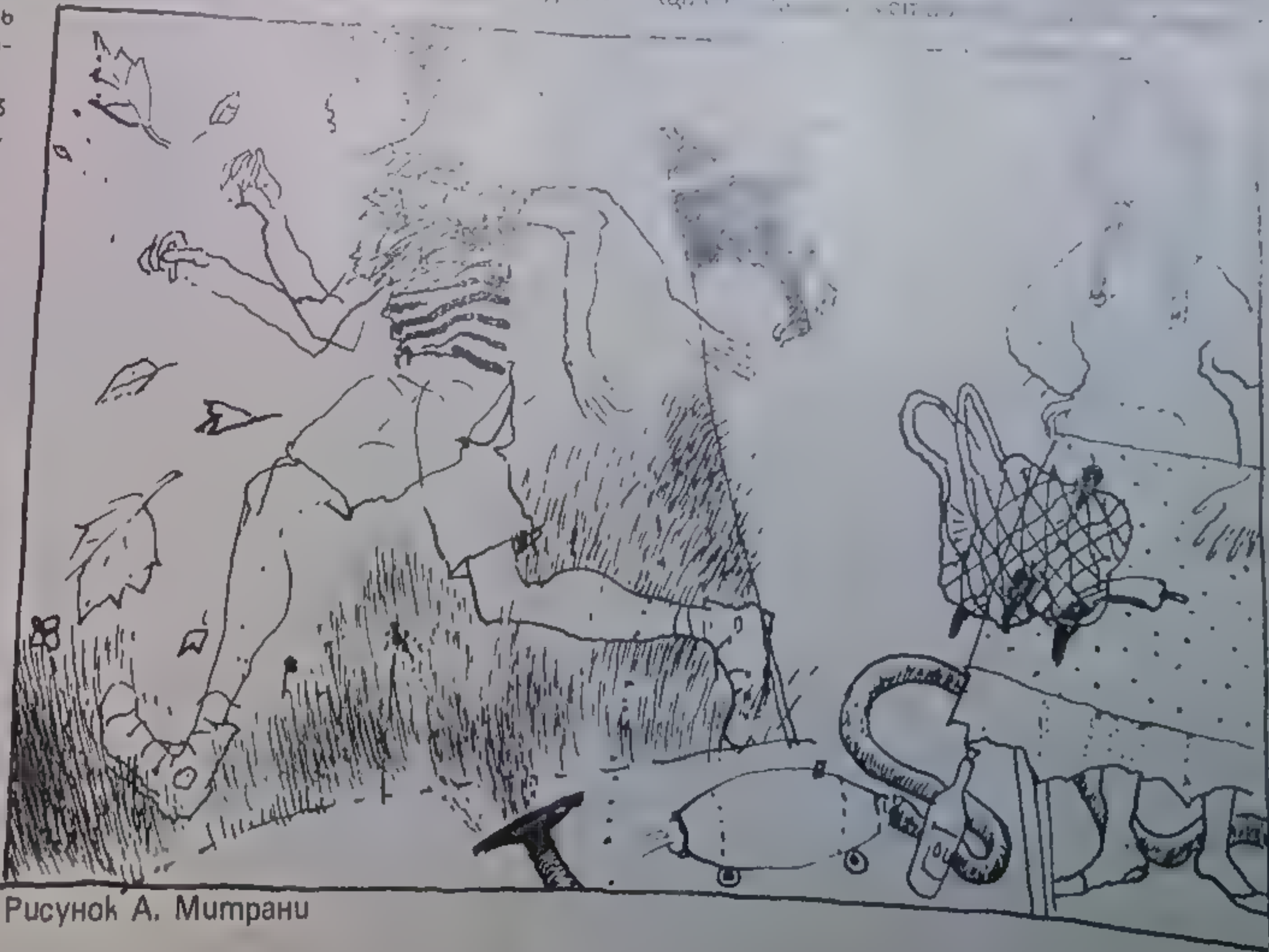


Рисунок А. Митрани

СНОВА О ЖИЛЫХ КОМПЛЕКСАХ

ленный. Анна делала вид, будто не замечает его спортивного энтузиазма. Непрерывно что-то делала по дому — чтобы он видел, как она надрывается, в то время как его светлость бежит по лесам. Она каждый два дня выбивала ковры; как только он приходил, включала все имеющиеся электроприборы, снова-таки между пылесосом и стиральной машиной, отвергая какую бы то ни было помощь. Анна демонстративно исполняла роль самодовольного Сизифа. Однажды, когда Янко похвалился, что пробежал уже три тысячи метров, притом с небывалой легкостью, она посмотрела на него с мрачной иронией и сказала, что касса, куда она сегодня ходила платить за электричество, находится в четырех тысячах метров. Причем она прошла это расстояние с двумя сумками, полными продуктов, которые он будет есть...

Постепенно дорога до монастыря стала казаться ему не такой страшной. После первых километров он испытывал какую-то легкость и чувство, что может бежать так неопределенное время. Холодная враждебность Анны оставалась где-то за спиной, становилась неважной. Поднимаясь по усыпанной сосновыми иголками дорожке, он с удовольствием прислушивался к учащенным ударам своего сердца, не думал ни о чем — он уже не чувствовал себя уставшим сорокалетним мужчиной. Янко ощущал свое тело — вес, дыхание, мускулы — все, что до сих пор поглощали контора, автобусы и семейные обязанности, искавшие его представление о самом себе. Чувство одиночества, сознание того, что он непонятый неудачник, неизвестно почему здесь, в лесу, казалось лишенным смысла. Возвращаясь домой, он ощущал лишь приятную физическую усталость и радостное удовлетворение. Он даже стал поглядывать на женщин с законной гордостью и непринужденностью, а к Анне относился теперь снисходительно, с некоторой долей сострадания за ее невознагражденную самоотверженность.

Эти перемены не остались укрытыми от Анны, она чувствовала, что Янко как бы ускользает от нее. Не было больше того виноватого взгляда, ее замечания уже не раздражали его. Лицо мужа разгладилось, даже стало красивым. Он с неуязвимой благосклонностью отвечал на ее резкие слова. В конце концов, невозможно кричать на человека, который смотрит на тебя так мило и дружелюбно! Ну, хорошо! Разве она не может сделать кое-что для себя?

Однажды поужим воскресным утром Анна тоже надела тренировочный костюм и отправилась с мужем в лес. Они бежали, не выбирая дорожки. Янко часто останавливался, поджидая ее и делая вид, что не замечает ее одышки. Так продолжалось всю осень. Анна бежала все лучше, но до него ей еще было далеко. Она наблюдала, как легко перепрыгивает он через стволы поваленных деревьев, как легко нагибается, с какой беззаботной улыбкой играет подобранной с земли веткой... Это был новый для нее человек, он опередил ее в чем-то...

Ну и что, она сдастся. Анна остановилась, переводя дух, засмеялась и сказала: «Ой, не могу за тобой угнаться!» Янко неторопливо подошел к жене, пристально посмотрел ей в лицо. Анна признала себя побежденной, смотрела на него как-то по-новому — приветливо, открыто... Он обнял ее, она прижалась к нему. Долго стояли они так...

Обоим трудно было поверить, что они вновь обрели друг друга...

ПЕТР АНГЕЛОВ

Когда Зенон спросил — как он изучил историю Элеу, он ответил: «По домам моего города». Архитекторы часто приводят эти слова, так как они созвучны современному пониманию, что пространственная среда населенного пункта является своеобразным материальным выражением, отражением общественных отношений определенной общественно-экономической формации. Жилые микрорайоны, будучи частью развития города, отражают все формы общественной жизни и отношений.

Разработать градостроительное решение населенного пункта, системы, микрорайона — это значит определить десятки, тысячи судеб, отношений, функций, действий. И еще — полностью охватить многообразие жизни людей, воплотить их стремление к красоте и гармонии в материальные формы.

Всем ясно, что возведение среды обитания в настоящее время переживает переходный период: от фазы количественного удовлетворения потребностей надо перейти к следующей — улучшению качества жилищ и жизненной среды, т. е. микросреды и макросреды, в которых мы живем, должны быть гуманизированы и эстетизированы. Это в той или иной мере относится ко всем странам мира. Основная причина известна — урбанизация. В следующем десятилетии человек совершит, может быть, крупнейший перелом в своей тысячелетней истории — из «крестьянина», крепко связанного с землей, он превратится в горожанина. В наш век тысячекратная медленная миграция из сел к городам превратилась в гонку. (В 1905 г. только 15% населения мира жило в городах, в середине века — уже 30%. В 1990 г. более половины людей будет жить в городах, а по некоторым прогнозам в 2000 г. этот процент достигнет 90 и по крайней мере с десятком городов будут иметь население свыше 2 миллионов).

И проектанты, и потребители спрашивают себя: какими будут жилищные условия, в которых мы будем жить? Каковы будут условия, самые удачные и перспективные градостроительные решения?

Качество архитектурных комплексов в большой степени определяется задолго до начала их проектировки, оно содержится в социальном заказе, который получает проектант. Заказчик решает, каким должно быть функциональное предназначение квартала или здания в нем, какова будет доля жилищ, сколько и каких будет общественных сооружений, какова будет зрелость торговой сети и учреждений здравоохранения и др. Так что поле для творческой деятельности градостроителя не очень широко, а существуют еще и ограничения в виде разных обязательных показателей, которые обычно являются тормозом, а не средством усовершенствования проектов.

Но в коей мере нельзя утверждать, что градостроительные решения всегда удачны. Но их реализация, по крайней мере в нынешний период, весьма редко дает представление о первоначальном целостном замысле. Речь идет о так называемых красных пятнах — общественных зданиях в возводящихся новых кварталах, запланированных и спроектированных, стройка которых откладывается на близкое или далекое будущее.

Главное требование к проектанту — добиться более высокого качества и в то же время большей экономии, эффективности архитектурного и градостроительного решения. Это может быть осуществлено при наличии высокой квалификации и времени на поиски самой лучшей, самой перспективной возможности. А разве можно ожидать высокого качества, когда на стадии разработки градостроительного решения микрорайона на 5–6 тысяч человек проектанту дается месяц-два? Неудивительно, что в этот короткий срок невозможно произвести оценку качества и экономической эффективности и градостроительных решений. А что разноречивое, неясное, субъективное отношение к ним становится причиной ошибок, которые можно было бы избежать еще при проектировке. Вот почему не следует удивляться устаревшим градостроительным разработ-

кам большинства новых жилых кварталов в нашей стране. И, хотя мы называем их комплексами, в нашем представлении они меньше всего связываются с комплексностью, целостностью, а еще меньше можно говорить о создании гармоничной среды обитания. Сущность и социальная роль архитектуры в нашем обществе в корне изменились — из искусства сочетания объемов и определенных пространств она превращается в средство гармонизации и оптимизации жизненных процессов.

И если это сделано в некоторых областях, никто не может сказать, что это относится и к новым жилым комплексам, в которых витает отчуждение, где отсутствует приемлемый, терпимый для человека масштаб зданий и пространства.

Сегодня специалисты очень мало знают, как приблизить масштабы зданий к человеческим масштабам. И не случайно сейчас повсюду в мире остро ставится вопрос о жилье как измерителе масштаба.

Все говорят о безликой архитектуре жилых корпусов, но не менее тластное воздействие оказывает на человека и их схематическое расположение рядами или квадратами. Проектанты-градостроители утверждают, что таким образом огораживаются пространства, которые переживаются одно в другом. Но это весьма устаревшие приемы градостроительной практики, давно уже отброшенные в других странах. Почему, например, в наших проектах отсутствует улица, столь характерный элемент национальной архитектуры? Сейчас существуют асфальтированные дорожки для автомобилей, но улицы нет. Во все времена улица имела важное структурное и функциональное значение для устройства населенных пунктов, она была и является не только средством коммуникации, но и местом общения людей.

Почему архитекторы отказались от крыш, столь естественного завершения здания? Почему мы строим эти не радующие глаз корпуса с плоскими крышами, почему наполняем ими страну? Действительно, при крупномасштабном методе строительства очень трудно сделать крышу, но следовало бы пощадить хотя бы маленькие города, уберечь их от вторжения грубых объемов.

Мы не имеем права творить среду обитания по вчерашним, устаревшим правилам — ведь она должна отвечать взглядам современного общества. Это значит, что градостроительные решения должны содержать, кроме всего другого, и резервы для осуществления новых идей, могущих возникнуть в будущем. (Сказанное относится и к отдельным зданиям, структура которых должна обеспечить возможность для переустройства в соответствии с изменившимися потребностями людей).

Необходимо утвердить и новые формы обитания — как, например, малоэтажные интегрированные жилые структуры (компоновка одинаковых, созданных с учетом человеческого масштаба, элементов на основе геометрического раstra). Площадь застраивается пусто, таким образом земля используется интенсивно. Поэтому интегрированные жилые структуры являются альтернативой многоэтажного строительства.

Подобными преимуществами и качествами обладают и известные у нас рядовые жилища, но неясно, почему их все еще не строят, тем более что все знают — в них болгарская семья чувствовала бы себя намного лучше, чем в высотных корпусах. Там люди могут сами оформить среду обитания, обеспечиваются и гаражи. Пока что в новых жилых комплексах решения половинчатые — есть стоянки, но их не хватает, и обычно автомашины стоят на тротуарах.

В заключение хочется выразить надежду, что после углубленного исследования и прогнозирования новые жилищные формы и структуры утвердятся и станут основой градостроительных разработок; что люди обретут желаемую среду обитания, а материальное архитектурное богатство придет в соответствие с нашими успехами в других областях социальной жизни.

ЖИВЯ НИКОЛОВА, архитектор

ДЕКОРАТИВНАЯ МОЗАИКА

Мозаика — традиционный элемент декоративного оформления интерьера. Наряду с керамикой и резьбой по дереву она в той или иной форме переходит из болгарского средневековья и эпохи Возрождения в сегодняшний быт как проявление прикладного искусства. В современном жилище мозаика подходит для столешниц, подставок для посуды, декоративных панно и др.

Стилизация форм в мозаичной технике обладает ярко выраженной декоративностью, при этом используются возможности конкретного материала — цветных фаянсовых и керамических плиток, цветного стекла и др. Трактовка изображаемых форм, техника скрепления и колорит композиции — все это подчеркивает индивидуальный стиль.

Крышка столика в уголке для отдыха в общей комнате, сочетающаяся с подставками для стаканов или фруктов, выполненными определенной мозаичной техникой из одинакового материала в объединяющей тональности композиции, придаст интерьеру своеобразный колорит.

В приводимых примерах затронем исключительно технику выполнения мозаичной композиции при выполнении декоративных предметов, так как сюжет, условность интерпретации темы, колорит и детали композиции зависят от таланта и своеобразного видения автора и его мастерства. Разумеется, речь идет не о создании уникальных произведений, а об освоении мозаичной техники в качестве средства выполнения определенных декоративных решений прикладного характера.

Рабочей моделью будущей мозаики служит выполненный цветными карандашами рисунок, стилизованный и соответствующий материалу. На основании из фанеры или другого подходящего материала определенного размера сделайте деревянную раму высотой равной толщине плиток. Фаянсовые плитки режут алмазным стеклорезом (существуют также механические приборы для резки

фаянса и стекла по такому же принципу), соблюдая выбранный модуль. Наиболее подходящими размерами принято считать от 10/10 до 20/20 мм. Плитки неправильной формы обрабатываются острыми клещами. Нарезанные кусочки распределите в коробки по цвету и пронумеруйте. Приготовьте все необходимое: клей для фаянса, кисть, пинцеты, белый цемент, шпатель и губку для расшивки швов, клещи для оформления плиток.

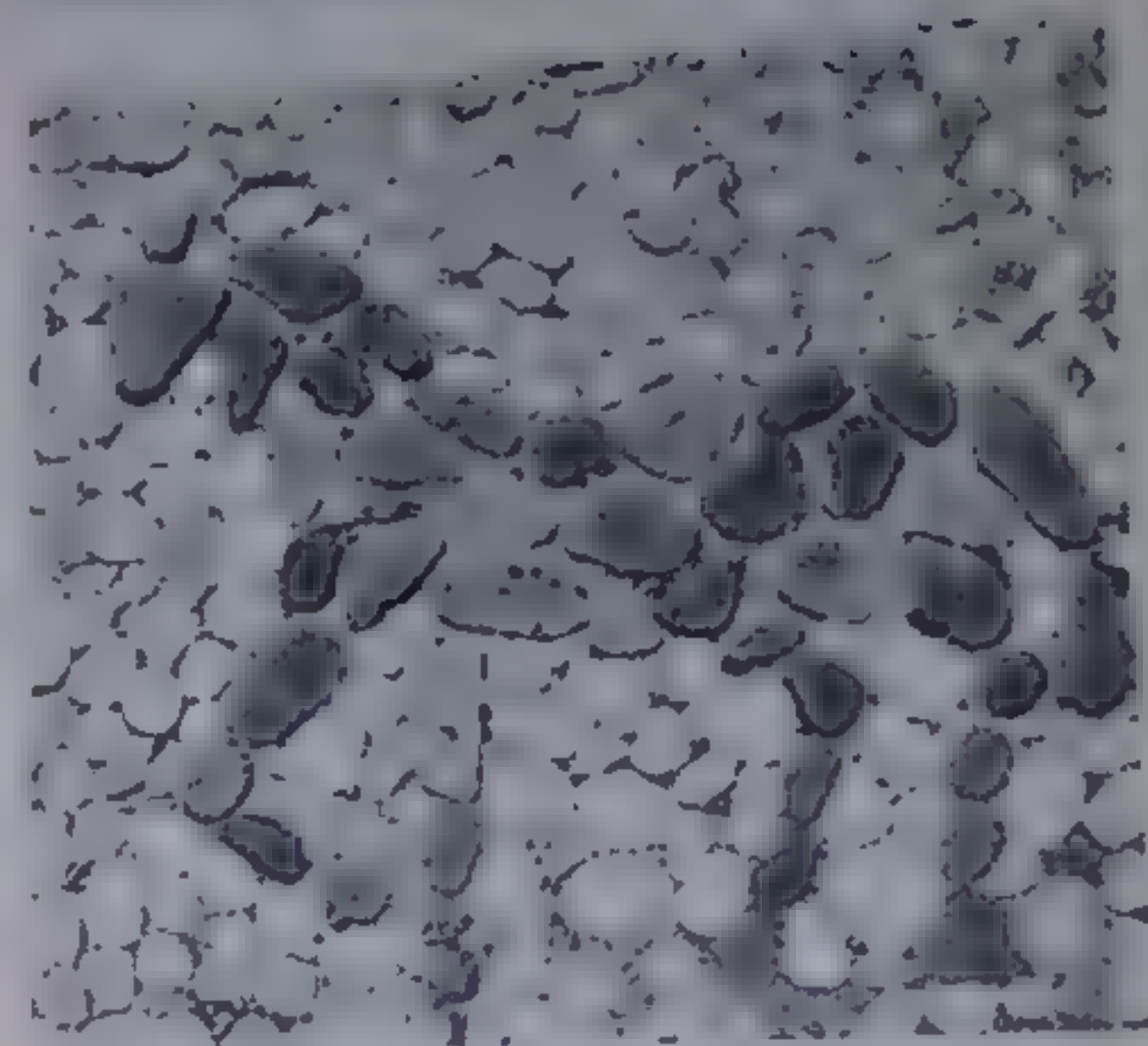
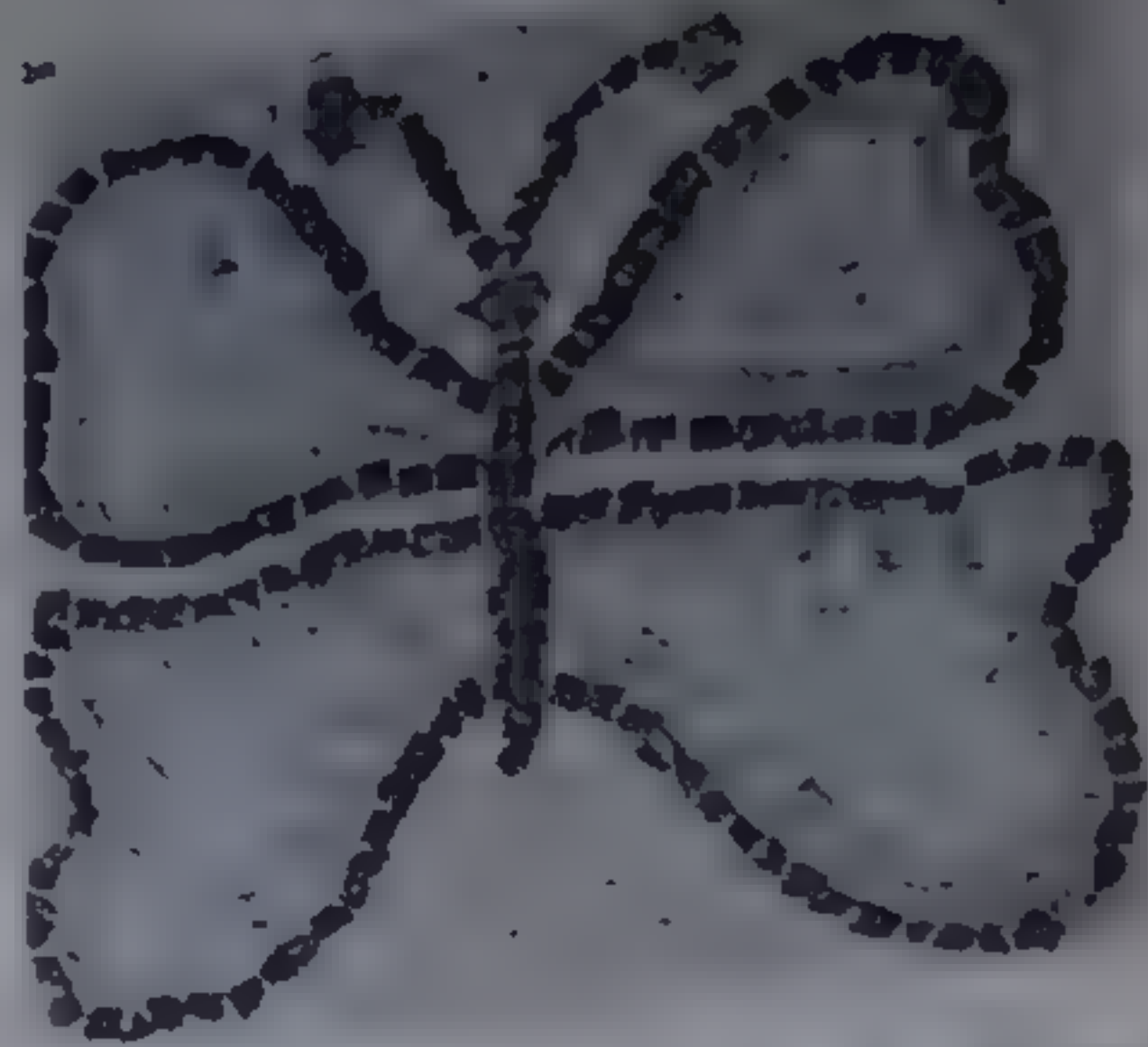
Склейте раму вокруг фанерного основания. Если оно недостаточно влажно, прошпаклюйте его оконной замазкой. Нанесите контуры рисунка карандашом или мелком и начертите сетку из квадратов такого же размера, что и кусочки. Цветовые зоны и отдельные квадратики пронумеруйте так же, как цветные кусочки плиток.

Кусочки наклеивайте по цвету. Берите каждый пинцетом, намазывайте с задней стороны клеем для фаянса или эпоксидной смолой и кладите на соответствующее место. Уровень наклеенных кусочков проверяйте линейкой. Для оформления овальных и изломанных линий используйте клещи. При выполнении этой фазы нужно следить за шириной швов — они должны быть одинаковыми.

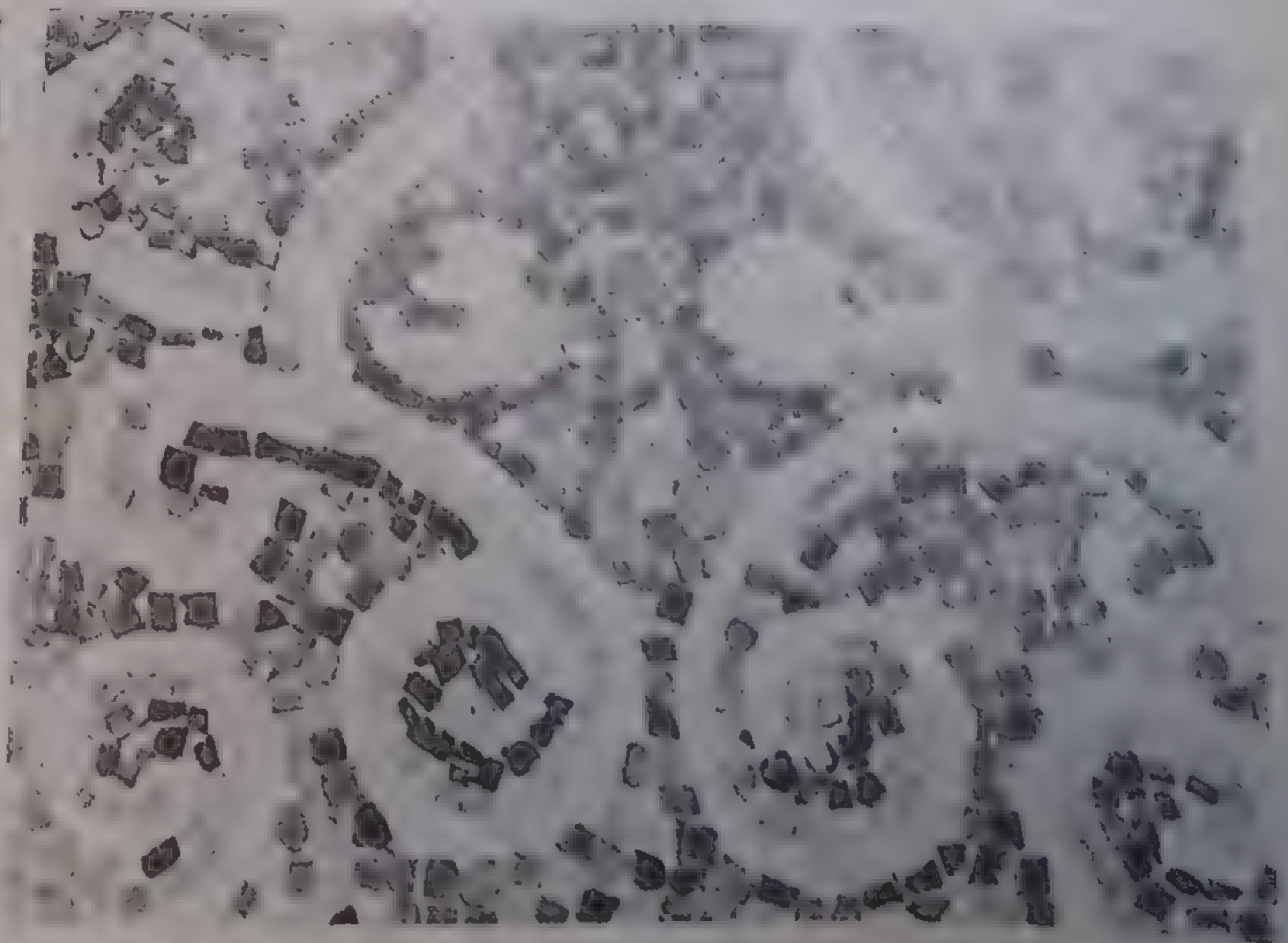
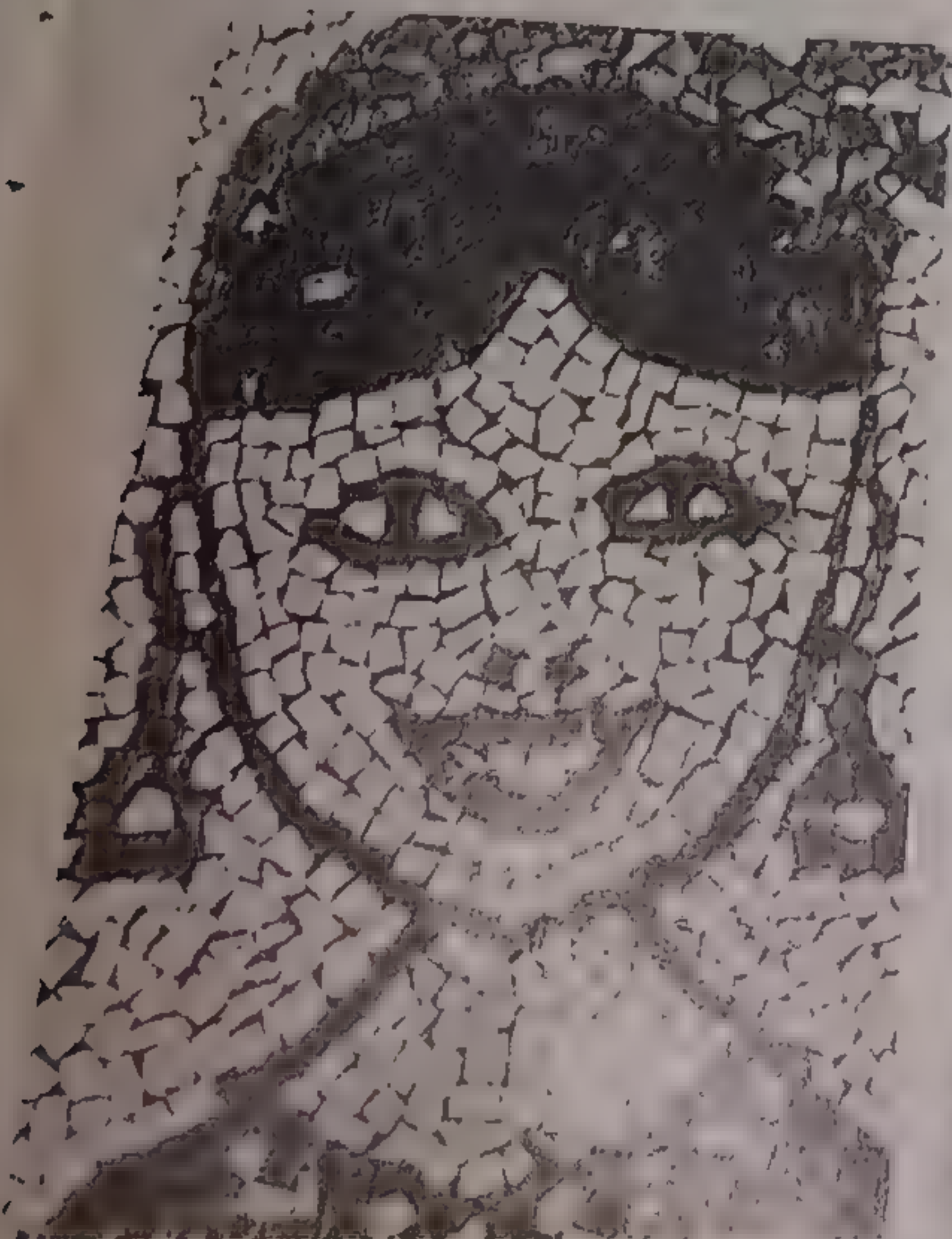
Последний этап работы — обработка швов готовой композиции белым или окрашенным согласно требованиям проекта цементом. Влажной губкой, обильно смоченной цементовым раствором, и шпателем наносите его равномерно, пока швы будут плотно заполнены. Лишний раствор сотрите сухой тряпкой. Цемент затвердевает примерно за два часа.

При больших размерах мозаичной плоскости, чтобы придать ей большую устойчивость и подчеркнуть декоративный эффект, рекомендуется сделать рамку из полированного цветного металла или кованого железа

МЕТОДИ СТАНЕВ, архитектор



Мозаика, выполненная по проекту архитектора



КУЛИНАРИЯ

НА СКОРУЮ РУКУ

СУП ИЗ КРАПИВЫ

Продукты: 0,5 кг крапивы, 2 пера зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана молока, зелень петрушки, красный перец и соль по вкусу. Для заправки — 1 яйцо, 1/2 стакана кислого молока.

Приготовление. Крапиву перебрать, промыть и варить в подсоленной воде 10 минут. Отцедить и порубить ножом. Лук обжарить в растительном масле, добавить муку и красный перец, перемешать, влить молоко и смешать с крапивой и рубленой зеленью петрушки. Тушить 5–6 минут. Развести 1,5 л воды (использовать и отвар), посолить по вкусу и варить еще 10 минут. Заправить яйцом и кислым молоком.

СУП ИЗ ШПИНАТА

Продукты: 0,5 кг шпината, 2 пера зеленого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 крутых яйца, красный перец и соль по вкусу.

Приготовление. Лук мелко порубить, морковь натереть и вместе обжарить в растительном масле. Добавить муку, красный перец и рубленый шпинат и обжарить еще немного. Развести 1,5 л горячей воды, посолить по вкусу и варить 15–20 минут. Снять суп с огня, добавить мелко рубленые яйца. При подаче приправить по желанию лимонным соком или столовым уксусом.

СУП-ПОРЕ С ГРИБАМИ

Продукты: 0,5 кг свежих грибов, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки муки, 200 г сметаны, сок пол-лимона, зелень петрушки, черный перец и соль по вкусу.

Приготовление. Свежие грибы очистить, мелко нарезать, полить лимонным соком, поперчить и посолить. Тушить в половине количества масла, пока не выпарится вода. В остальном количестве масла слегка обжарить муку, развести холодной водой, добавить грибы и мешать до кипения. Доварить на слабом огне. Снять с огня, влить сметану и хорошо перемешать. Суп подавать посыпанным мелко рубленой зеленью петрушки.

СУП УКРАИНСКИЙ

Продукты: 0,5 кг картофеля, 1 стакан рубленой зелени петрушки, 1 зеленый салат, 2 ст. ложки сливочного масла, бульон от цыпленка, лимонный сок и соль по вкусу.

Приготовление. Картофель нарезать кусочками, салат — полосками, добавить зелень петрушки, посолить по вкусу. Залить бульоном и варить до готовности овощей. Перед подачей влить масло и лимонный сок.

СУП ИЗ БАРАНЬИХ КИШОК

Продукты: 0,75 кг бараньих кишок, 1 баранья голова, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 желток, красный перец и соль по вкусу.

Приготовление. Кишки промыть внутри и снаружи и сплести косичкой. Голову хорошо вымыть и вместе с кишками варить в подсоленной воде. Сваренную голову вынуть и подавать отдельно. Кишки нарезать и опять ввести в бульон. Лук и муку слегка обжарить в масле, посыпать красным перцем, перемешать и добавить в суп. Если надо, еще посолить и варить несколько минут. Заправить желтком, подкислить столовым уксусом и подавать посыпанным зеленью петрушки.

ГРЕНКИ С САРДИНОЙ

Продукты (на 4 порции): 1 банка сардин в собственном соусе, 6 ст. ложек майонеза, 4 ломтика белого хлеба, 4 ст. ложки растительного масла, черный перец, 1 огурец.

Приготовление. Рыбу отцедить, очистить от кожи и костей, нарезать кусочками и смешать с майонезом, приправив по вкусу. В разогретом растительном масле поджарить ломтики хлеба. В отдельную тарелку уложить по ломтику, полить майонезом, а по бокам загарнировать кружками огурца.

КРОКЕТЫ ИЗ РИСА

Продукты: 2 стакана отварного риса, 4 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 4 ст. ложки мелко рубленого репчатого лука, зелень петрушки, соль по вкусу, немного натертого мускатного орешка, тертые сухари и растительное масло для жарки.

Приготовление. Лук обжарить в сливочном масле. Снять с огня, добавить все остальные продукты, перемешать и руками сформовать глиняные крокеты. Обвалять в тертых сухарях и хорошо поджарить со всех сторон в разогретом растительном масле (масла должно быть столько, чтобы крокеты плавали в нем). Подавать с томатным соусом или салатом.

ТОРТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Продукты: 10 больших картофелин, 125 г сливочного масла, 4 яйца, 200 г сыра, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки кислого молока, черный перец и соль по вкусу.

Приготовление. Картофелины спечь в кожуре. Очистить и помять вилкой. Масло взбить, добавляя один по одному желтки, а затем и картофель. Когда смесь станет гладкой, добавить муку, кислое молоко, взбитые на пену белки и тертый сыр. Выложить на хорошо смазанный маслом круглый противень и печь в нежаркой духовке. Торт подавать теплым как закуску или как легкий ужин с салатом.

ЛЕДЯНЫЕ ШАРИКИ

Продукты: 6 крутых яиц, 3–4 дольки чеснока, 300 г ветчины, майонез, тертые сухари.

Приготовление. Чеснок потолочь, ветчину и яйца мелко порубить и добавлять

майонез, пока не получится густая смесь. Сформовать шарики, обвалять в сухарях и положить в холодильник. Подавать на листьях зеленого салата, загарнированных по бокам кружками помидоров.

ЯЙЦА ПО-УКРАИНСКИ

Продукты: 4 крутых яйца, 1 головка репчатого лука, 0,5 кг помидоров, 3 ст. ложки сливочного масла, 8 ломтиков копченой грудинки, 1/2 чайной ложки сахара, соль по вкусу.

Приготовление. Лук обжарить слегка в масле, добавить тертые помидоры и сахар, посолить по вкусу и жарить еще 10 минут. Яйца нарезать кружками и уложить на небольшой хорошо смазанный жиром противень. Сверху выложить томатный соус и положить ломтики грудинки. Печь, пока сало не поджумится.

ЗАКУСКА „БАШНЯ“

Продукты: 250 г майонеза, 0,5 кг картофеля, 200 г ветчины, 5 крутых яиц, 2 соленых огурчика, 2 помидора, 3–4 пера зеленого лука, черный перец и соль по вкусу.

Приготовление. Картофель очистить и сварить в небольшом количестве подсоленной воды с кусочком сливочного масла. Отцедить и когда охладится, нарезать небольшими кубиками. Яйца разрезать на восемь частей, а ветчину и лук мелко порубить. Добавить майонез, приправить по вкусу и внимательно перемешать. Выложить на большое мелкое блюдо на зеленые листья салата, сформовать в виде башни и загарнировать нарезанными кружками помидоров и огурцов. Вместо ветчины можно использовать любое вареное или жареное мясо.

АЛЖИРСКАЯ БАКЛАВА

Продукты: 4 яйца, 1 стакан сахара, 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан муки, 1 1/2 стакана манной крупы, 1 стакан молотых орехов, 1/2 стакана молока, 10 г разрыхлителя. Для сиропа — 3 стакана сахара и 3 1/2 стакана воды.

Приготовление. Яйца растереть с сахаром, влить постепенно все растительное масло, энергично растирая. Добавить все остальные продукты (разрыхлитель растворить в молоке или просеять вместе с мукой) и мешать деревянной ложкой, пока тесто не станет гладким. Выложить на хорошо смазанный маслом противень диаметром 28–30 см и печь в умеренной духовке около 30 минут. Когда баклава охладится, залить горячим, но не кипящим, сиропом.

ДЕСЕРТ НА СКОРУЮ РУКУ

Продукты: 125 г маргарина, 1 стакан сахарной пудры, 1 стакан муки, 1 чайная ложка разрыхлителя, 3 ст. ложки порошка какао, 1/2 чайной ложки растворимого кофе, 1 яйцо.

Приготовление. Маргарин растереть с сахаром до бела. Добавить остальные продукты (растворимый кофе развести в 3 ст. ложках теплой воды) и мешать деревянной ложкой, пока тесто не станет гладким. Выложить на хорошо смазанный жиром круглый противень и печь в умеренной духовке 20–30 минут. Десерт подавать смазанным по желанию джемом, кремом или взбитой сметаной.

БИСТРА БОГДАНОВА

ЗНАЕТЕ ЛИ ВСЕ

О МОРСКОЙ РЫБЕ

Рыба — основной продукт питания человека с самых древних времен. Кости рыбы найдены в культурных пластах палеолита. В месопотамских надписях 2300 г. до н. э. описаны свыше 50 видов рыбы, а Аристотель в своих трудах перечисляет 110 видов. Очень много рыбы употребляли в Египте, Древней Греции и Риме. Известен был рыбный базар, построенный римским императором Траяном во II в. до н. э.

В средние века по предписанию церкви значительную часть года люди должны были воздерживаться от скоромной пищи. Посты поощряли рыболов и сэкономили мясо. Своей экономической и политической мощью Ганзенская лига в районе Балтийского моря — один из крупнейших торговых союзов, была обязана торговле селедкой. Солёная треска являлась основной пищей викингов при длительных переходах.

Торговля рыбой во Франции была столь популярной и доходной, что гербом города Парижа до сих пор является герб гильдии рыботорговцев.

В средневековье и в эпоху Ренессанса люди Европы ели преимущественно вяленую, солёную или маринованную рыбу. Свежая рыба была доступна только для богатых.

Рыба является одним из главных пищевых продуктов современного человека. В некоторых странах одну треть дневного рациона составляет рыба и другие морские продукты. Большое количество рыбы потребляют в Норвегии, Исландии, Японии, Бирме, Филиппинах — 20—30 кг в год на душу населения. Затем следуют Голландия, Греция, Испания, СССР, США, Франция — 10—20 кг в год на душу населения.

В прошлом рыба не занимала особого места на нашем столе. Не было созданной традиции. Наша национальная кухня

бедна рыбными блюдами. В «Рецептурной книге общественного питания» за 1981 год помещены только 50 рецептов рыбных блюд, а в других странах их свыше 1000. Так что потребление рыбы у нас все еще недостаточное, но с тенденцией в ближайшие годы увеличиться до физиологической нормы — 11 кг в год на душу населения, т. е. по 100—150 г два раза в неделю. Созданы необходимые экономические условия для этого (низкая цена рыбы) и значительная материально-техническая база — около 30 болгарских океанских судов доставляют свыше 150 000 тонн рыбы в год.

РЫБА НА СТОЛЕ — ЗДОРОВЬЕ В ДОМЕ

Так гласит старая болгарская поговорка. Рыба — один из самых полноценных и здоровых продуктов питания. По питательности 100 г рыбы можно приравнять к 2 яйцам или 100 г мяса. Рыба превосходный источник полноценных белков, которые содержат все необходимые для человека аминокислоты и то в значительном количестве. Рыба, к примеру, очень богата аминокислотой метионином, играющей важную роль в жировом обмене и в функции печени. Рыбные белки содержат большой процент глобулина, повышающего защитные силы организма. Не случайно рыбу вводят в рацион выздоравливающим после болезни. Входящие в ее состав белки усваиваются в два раза быстрее белков мяса. Морская рыба содержит в полтора раза больше белков, чем речная.

Содержание жира в рыбе зависит от ее вида и от сезона улова. Богаты жиром скумбрия и сельдь, более бедные — ставрида, сардина и др. У рыбы весеннего улова содержание жира ниже, чем у рыбы осеннего улова. Рыбий жир обладает

очень важной особенностью — около 75 процентов его жировых кислот являются ненасыщенными. Они играют исключительную роль при нормализации уровня холестерина в крови, предотвращают развитие атеросклероза и преждевременную старость.

Рыба, особенно морская, очень богата содержанием важных минеральных солей, особенно фосфора и кальция, столь необходимых для работы мозговых и нервных клеток. Вот почему рыба — незаменимая пища для людей умственного труда. В ней есть и много микроэлементов — йода, меди и железа, с помощью которых развивается источник энергии — гемоглобин. Рыба является богатым источником витаминов А, D, E, а также витаминной группы В. Больше всего витаминов содержится в рыбьем жире, печени и икре.

РЫБА — ПИЩА ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

Благодаря своему высокому содержанию белков, рыба стимулирует рост и правильное развитие организма, предотвращает рахит. Вот почему это ценная пища для детей и подростков, для беременных и кормящих грудью женщин.

Рыба очень полезна и для пожилых. В отличие от других животных жиров рыбные не вызывают развитие атеросклероза.

Рыба — диетическая пища, которая широко используется в лечебном питании больных печенью, желудочно-кишечными, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями.

Кулинарная обработка рыбы специфична для каждой породы. К примеру, свежую сардину лучше всего стушить в жире, ставриду и мерлузу разделать на филе и обжарить в сухарях, скумбрию — запечь на решетке, а сельдь — замариновать.

Чтобы сохранить вкус и богатый химический состав мороженой рыбы, необходимо оттаивать ее в предварительной подогретой до 30° воде.

ЭМИЛ ДИМОВ, врач

ИНТЕРЕСНО, ЛЮБОПЫТНО

Лондонский отель «Савойя» существует с 1881 года. Это первый электрифицированный отель. Здесь играл оркестр под управлением Иоганна Штрауса, Анна Павлова танцевала «Умирующего лебедя».

В настоящее время в отеле 400 номеров и 100 апартаментов. Обслуживающий персонал состоит из 1500 человек. Рост любого боя — всегда их 14 — не превышает 150 см. На кухне за неделю расходуют 14 000 яиц.

Все это, конечно не идет ни в какое сравнение с теми данными, которые в «Савойе» собирают о пожеланиях. В картотеку занесено более 120 000 имен, и против каждого из них записаны адрес и номер, в котором проживал гость. О некоторых более требовательных постояльцах записаны любопытные сведения. К примеру, госпожа А. не выносит постельного белья зеленого цвета; граф Б. требовал, чтобы кровать стояла напротив стены, а телефон — у изголовья. Другая дама требовала заварной чайник с двумя крышками, третьей нужно было шестнадцать дополнительных вешалок в платяном шкафу.

— Картотека — это способ запомнить желания наших клиентов, — говорит управляющий отелем Бевэрли Гриффин. — Мы убеждены, что гости «Савойи» стоят этого. В наше время, в этом мире рвущихся житейских ценностей, трудно найти домашний уют и тепло. Вот почему мы стараемся поддерживать высокий стандарт.

Некоторые гости, прибывшие из стран Среднего Востока, требовали, чтобы кровати смотрели в сторону Мекки. Против имени госпожи Х. записано: «Требуется большое количество хлебных крошек для чистки перчаток». Господин У. желает на завтрак желе и плоды гуайява. Другой гость хотел, чтобы у него на столе всегда стоял поднос с бутербродами с английской колбасой и огурчиками.

Чем эксцентричнее желания клиентов, тем добольнее руководство «Савойи».

Например, был такой твердолобый американец, который никак не хотел жить по европейскому времени и заводил часы как у себя в Лос-Анджелесе — на восемь часов назад. У него был свой час еды — 9, — говорит господин Гриффин. — Приходилось подавать ему ужин около трех часов ночи. А в самом деле, почему цивилизованный человек не может есть тогда, когда захочет?

«Никаких гвоздик в номере госпожи Х. — В прошлый раз она выбросила их в окно». «Графиня У. не может спать в комнате с полоса-

тыми занавесками» — такие скромные желания в «Савойе» даже не считают капризами.

«Тайна — необходимое условие, у нас она соблюдается строго», — говорит господин Гриффин. Но, несмотря на все предосторожности, желания популярных личностей не остаются скрытыми. Марлен Дитрих хотела спать на самой большой кровати в отеле. Мария Каллас однажды среди ночи решила, что обязательно надо перенести в номер ее партнера Джузеппе ди Стефано. При этом только один служащий отеля имел право прикасаться к нему. Самым педантичным хроником «Савойи» считает актера Ноэла Коуарда. Он, как и многие гости отеля, оставлял свою одежду в складе (один постоялец оставил там девять костюмов и пальто), так что никогда не нуждался в чемоданах, но зато у него были другие капризы: «Кроме того, что в складе постоянно находилась его одежда, он требовал, чтобы у него в номере стояла большая кровать с пятью подушками. Помимо этого, все остальное в номере должно было находиться на том же месте, как во время его предыдущего пребывания. В конце концов нам не оставалось ничего иного, как сфотографировать номер и к каждому приезду Коуарда «копировать» фотографию до мельчайших подробностей».

ГИМНАСТИКА НАУЧИТЕСЬ ПЛАВАТЬ!

В древности греки говорили: «Глупый не умеет ни писать, ни плавать». Таким образом подчеркивалась огромная роль этого вида спорта в обществе, где господствовал классический идеал человека, гармонически развитого в физическом, умственном и духовном отношении.

Плавание положительно влияет на здоровье человека и закаливает его организм. Не случайно во многих странах плавание преподается в школе как обязательный предмет.

Плавание отличается от других видов спорта водной средой, в которой оно осуществляется. Вода оказывает влияние на двигательную деятельность и другие функции тела своей плотностью, теплопроводностью и гидростатическим давлением. Регулярные занятия этим видом спорта способствуют развитию гармоничного и стройного тела.

Особенно сильное положительное влияние оказывает плавание на дыхательную систему. При выдохе мышцы органов дыхания преодолевают давление воды, а при выдохе — сопротивление воды пловцу. Эти дополнительные усилия укрепляют мышцы органов дыхания, увеличивают подвижность грудной клетки, улучшают эластичность легочной ткани.

Плавание развивает и совершенствует функции сердечно-сосудистой системы и создает полную координацию между дыханием и кровообращением. Горизонтальное положение тела в воде улучшает венозный приток крови к сердцу. Комбинированное действие движений при плавании и оказываемый массажный и температурный эффект воды вызывают периодическое сужение и расширение периферийных капилляров. Эта своего рода гимнастика кровеносных сосудов улучшает их эластичность.

При систематическом плавании в крови наступают благоприятные изменения — увеличивается количество красных кровяных телец и содержание в них гемоглобина. Повышаются защитные силы организма.

Плавание резко улучшает обмен веществ. Оно связано с большим количеством энергетических затрат, вследствие чего сгорают излишки жира, и нормализуется вес тела.

Движения в воде особенно полезны для позвоночника и суставно-связочного аппарата. Суставы, освобожденные от тяжести тела, становятся подвижнее, а искривления позвоночника в начальной стадии исправляются.

Плавание — отличное средство для успокоения нервно-психической сферы после напряженной умственной работы. Особо ценно плавание при предотвращении и лечении хронических бронхитов, легочных эмфизем и бронхиальной астмы, при расширенных венах, склерозе и разрыве поверхностных капилляров, безобразных бедра женщин среднего возраста, при неврозах и смущениях в вегетативной нервной системе, при избыточном весе и других нарушениях в обмене веществ.

Из всего сказанного становится ясно, что занятие плаванием становится необходимо для любой современной женщины, которая заботится о своем здоровье и красоте. Дозированное плавание повышает тонус мышц и кожи и способствует формированию гармоничных частей тела. Плаватели развивают и тонизируют мышцы груди, повышают тургор кожи, что придает красоту женскому бюсту.

К сожалению, многие современные женщины не умеют плавать и лишают себя возможности испытать благотворное воздействие этого вида спорта. И несмотря на то, что согласно специалистам самым подходящим возрастом для обучения плаванию является возраст между 5 и 9 годами, никогда не поздно научиться плавать, даже в пожилом возрасте.

Лучше всего обучение начать летом. Если нет возможности пройти сразу же курс обучения под руководством квалифицированного специалиста, то во время отпуска на море можно выполнять подготовительные упражнения, которые мы Вам предлагаем.

1-е упражнение. Исходное положение (и. п.) — стоя в воде глубиной до груди. Выполнить подскоки на обеих ногах, корпус прямой в момент отскока руками упираться в воду чтобы почувствовать ее подъемную силу. Темп средний. Дыхание произвольное без задержки. Сделать 10—15 подскоков.

2-е упражнение. И. п. такое же, что и в предыдущем упражнении. 1 — глубоко вдохнуть через нос; 2 — погрузить лицо в воду и выдохнуть сильно через рот. Темп медленный. Повторить 5—6 раз.

3-е упражнение. И. п. — стоя в воде глубиной до пояса. 1 — глубоко вдохнуть; 2 — наклон вперед, погрузить руки и голову в воду; 3 — согнуть сначала одно колено к груди, затем другое, обхватить их руками и спокойно остаться в этом положении, называемом

«поплавок», потом выпрямиться в и. п. Повторить 5—6 раз.

4-е упражнение. И. п. — сидя на дне, вода до плеч, руки упираются в дно около бедер. Из этого положения легко и спокойно приподнять ноги и седалище вверх, позволяя воде самой выталкивать тело на поверхность. Спокойным движением отделить ладони от дна и оставить руки вдоль тела. Останется лежать на воде, не напрягая мышц. Подбородок ближе к груди. Дыхание произвольное. Упражнение проделывать многократно, пока не научитесь лежать свободно на воде.

5-е упражнение. И. п. — лежа на животе, упревшись в дно руками, вода до плеч. Глубоко вдохнуть и погрузить лицо в воду, ожидая пока вода вытолкнет ноги на поверхность и без напряжения протянуть руки вперед. Останется лежать на воде, пока не кончится воздух. Упражнение проделывать многократно, пока не усвоите его хорошо.

6-е упражнение. Когда хорошо научитесь лежать на спине и на груди, попытайтесь повернуться в воде со спины на грудь и обратно, а затем уже проделывать серию последовательных поворотов.

7-е упражнение. И. п. — лежа на спине, упревшись в дно локтями, вода до груди. Имитировать движение ножиц выпрямленными ногами. Темп средний. Дыхание произвольное без задержки. Повторить 20—30 раз.

8-е упражнение. И. п. — то же самое. Выполнить движение ножиц при брассе. 1 — согнуть ноги, колени отвести сильно в стороны; 2 — резко вытянуть ноги в стороны и снова соединить. Согнуть ноги медленно, а вытягивать и соединять — энергично и быстро. Дыхание произвольное без задержки. Повторить 20—30 раз.

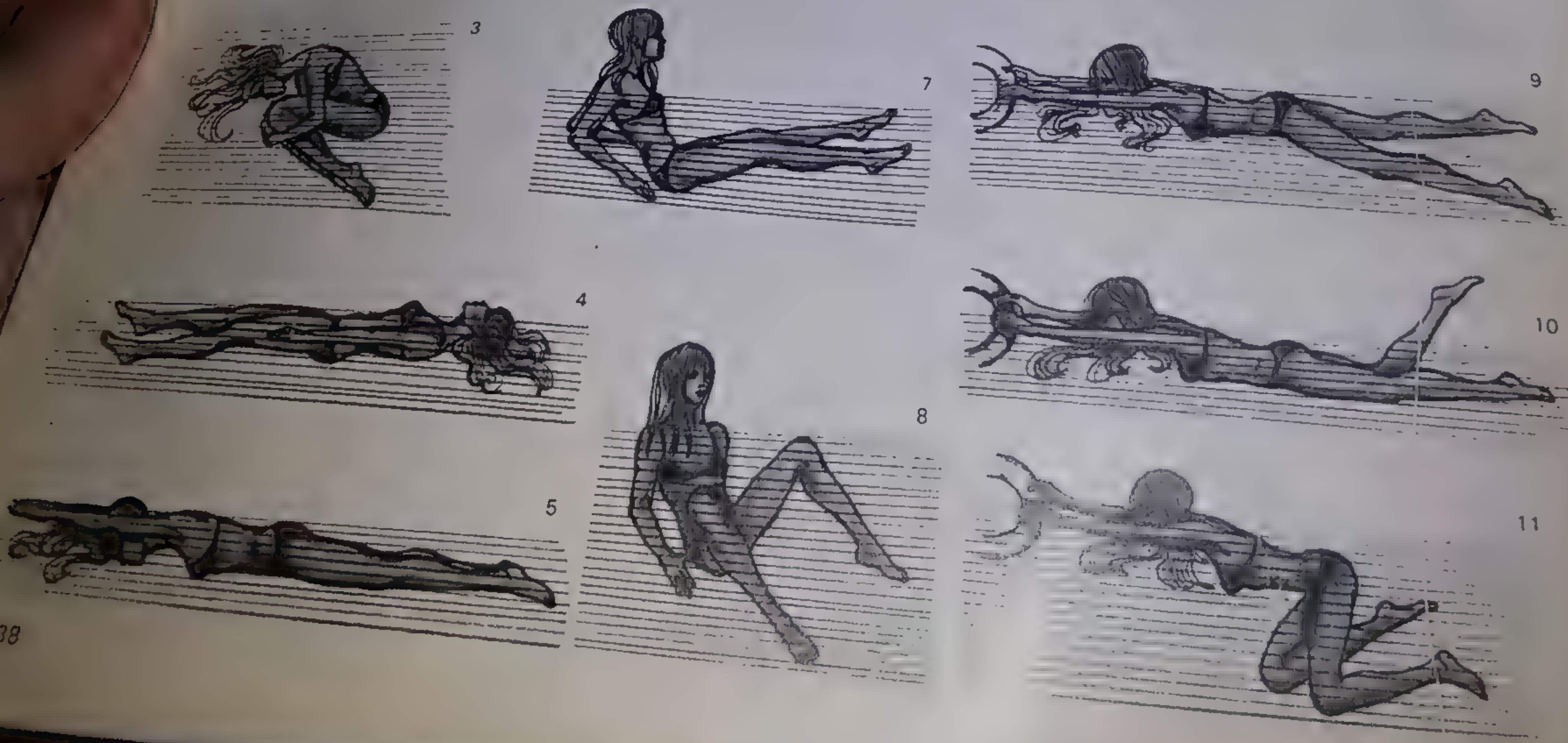
9-е упражнение. И. п. — лежа на груди в воде, держась на вытянутых руках за плавательную подушку или за мяч. Имитировать движение ножиц выпрямленными ногами. Темп средний. Дыхание произвольное. Делать до отказа.

10-е упражнение. И. п. — то же самое. Выполнять резкие удары по воде ногами (голенями и ступнями), слегка сгибая, а затем энергично разгибая, ударяя по воде передней поверхностью ног. Темп средний. Дыхание произвольное. Делать до отказа.

11-е упражнение. И. п. — то же самое. 1 — медленно согнуть ноги, колени в стороны, пятки повернуты одна к другой; 2 — энергично распрямить обе ноги в стороны и сразу же соединить их. Дыхание произвольное без задержки. Делать до отказа.

ЛЮДМИЛА ВЕНОВА,

гл. ассистент кафедры лечебной физкультуры ВИФ им. Г. Димитрова



Рисунки Э. Мясаров

К нам пришло письмо из Саратова, в котором 15-летняя Лена Анисимова просит дать ей некоторые советы. На вопросы Лены отвечает наша консультантка ЗЛАТКА ПАПАЗОВА, врач дерматолог-косметолог.

МОЖНО ЛИ СТИМУЛИРОВАТЬ РОСТ РЕСНИЦ, И ЕСЛИ ДА — ТО КАКИМ ОБРАЗОМ?

Ресницы наряду с бровями и веками предохраняют глаза от загрязнения. В то же время ресницы и брови обрамляют глаза и являются их естественным украшением.

Ресницы на верхнем веке гуще, они растут в три-четыре ряда, а на нижнем — в один-два ряда, пореже. Их жизнь длится 150—200 суток, по истечении этого срока они выпадают и на их месте вырастают новые.

При воспалении век рост ресниц может ухудшиться. Они становятся тонкими, ломкими и могут вообще выпасть. Для ресниц вредно злоупотребление косметикой, в состав которой входят разные химикаты — урзол и др.

Для роста ресниц и вообще для поддержания их в хорошем состоянии рекомендуется вечером после мытья смазывать их слегка подогретым касторовым, миндальным или персиковым маслом. Вот два рецепта специальной смеси для ресниц и бровей: 50 г желтого вазелина, 49 г касторового масла, 1 г жидкого парафина; или 10 г касторового масла, глицерина и винного спирта по 20 г. От этих смесей ресницы и брови становятся гладкими и блестящими.

Для ускорения роста ресниц народная медицина рекомендует три раза в год подрезать их кончики кривыми ножничками. По совету известного народного лечителя Петра Димкова, ... если ресницы выпали по причине какого-либо заболевания, одновременно с лечением этого заболевания каждый вечер надо делать ванночку с ромашкой для всего лица, а корешки ресниц смазывать чистым миндальным маслом, чистым оливковым маслом или топленным гусиным жиром."

КАК УСКОРИТЬ РОСТ НОГТЕЙ, ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОНИ НЕ БЫЛИ ЛОМКИМИ?

Поверхность здорового ногтя гладкая и блестящая, розового цвета (цвет придают кровеносные сосуды). В основании ногтя находится лунка. Ногти растут непрерывно, по 0,1 мм в сутки, причем быстрее всего — в детстве и в преклонном возрасте. Ногтевая складка, обрамляющая ноготь с трех сторон, называется ногтевым валиком. Часть рогового слоя кожи спускается с ногтевого валика к поверхности ногтя. Это так называемая ногтевая кожица, которая является основным объектом обработки при маникюре.

При некоторых заболеваниях или неправильно проведенной гигиене с целью сбавления веса ногти становятся тонкими и ломкими. В таких случаях рекомендуется протирать их лимонным соком или делать массаж со смесью, приготовленной из 30 г тинктуры йода, 30 г глицерина и 30 г 70-градусного винного спирта.

Хорошо действуют также масляные ванночки. Ежедневно в течение 20—30 дней кончики пальцев надо держать 10—15 минут в подогретом на водяной бане растительном масле (оливковом, персиковом, миндальном, касторовом, можно и подсолнечном).

Рекомендуется пища, богатая витаминами, — фрукты, овощи, молочные продукты. По предписанию врача принимают внутрь большие дозы витамина А — по 100—150 тыс. единиц в сутки и препараты кальция.

КАК УДАЛИТЬ С КОЖИ ЧЕРНЫЕ ТОЧКИ?

Черные точки являются часто встречающимся косметическим дефектом. Они встречаются как при жирной, так и при сухой коже. Черные точки образуются от мертвых роговых клеток и секрета сальных желез, заполняют отверстия волосяных желез и закупоривают их. Черный цвет получается за счет окисления рогового вещества и добавления пыли, грязи и др. Черные точки бывают на тех участках кожи, где находится больше всего сальных желез, — на лбу, щеках, подбородке, груди, спине (между лопатками).

Если у вас единичные черные точки, достаточно периодически протирать лицо перекисью водорода или лимонным соком.

Черные точки легче всего удалять после паровой бани лица, парафиновой маски или горячих компрессов, которые размягчают пробки и расширяют выходные каналы сальных желез.

Так как существует опасность инфекции, удалять черные точки надо при соблюдении абсолютной чистоты и стерильности инструментов.

Сначала надо вымыть руки водой с мылом, используя специальную щетку, затем протереть спиртом. Затем кончиками больших или указательных пальцев, которые надо обмотать кусочками стерильной марли, пропитанной 3-процентной перекисью водорода, нажимайте на стенки сальных желез, и пробки выйдут в виде белых червячков с черной верхушкой. Во время чистки лицо тоже надо протирать перекисью водорода. Не рекомендуется употреблять спирт, так как он стягивает поры и затрудняет чистку. Если черные точки плотно закупорили сальные железы и их невозможно выдавить, необходимо расширить отверстие железы дезинфицированной инъекционной иглой.

Лучше всего удалять черные точки специальной лопаткой с отверстием в центре. Кожу лица натяните левой рукой и лопаткой продвигайте строго по движению. На лбу — снизу вверх; на подбородке — с периферии к центру. Если нет специальной лопатки, то же можно сделать с помощью золотого обручального кольца. При удалении больших черных точек лопатку надо держать перпендикулярно к поверхности кожи так, чтобы черная точка накопилась в центре

отверстия, и сильно надавливать. Таким же образом можно использовать обычную стерильную инъекционную иглу большого размера. Ту часть, которую надевают на шприц, поставьте перпендикулярно к поверхности кожи так, чтобы черная точка оказалась в центре расширения иглы, затем надавливайте. Черная точка выходит легко и безболезненно.

После процедуры протрите лицо ватным тампоном, смоченным 2-процентным салициловым спиртом, камфарным спиртом или одеколоном. Желательно после этого сделать высушивающую и дезинфицирующую маску — лучше всего каолиновую, с антибиотиком, например тетрациклином. Держите маску 15—20 минут.

Удаление черных точек в косметических кабинетах принципиально проводится таким же образом, только там оно значительно облегчено наличием специальной аппаратуры.

Удаление черных точек — весьма болезненная и утомительная процедура, поэтому ее не следует проводить чаще 1—2 раз в неделю, а обрабатываемые участки кожи должны быть не очень большими.

умеющим вязать

БЛУЗКА

Модель 44-го размера. Необходимы 300 г тонкой и 50 г (для резинки, горловины и бейки рукавов) подходящего цвета шерсти и спицы № 3,5. Описание вязки дано в приложении.



БЛУЗКА

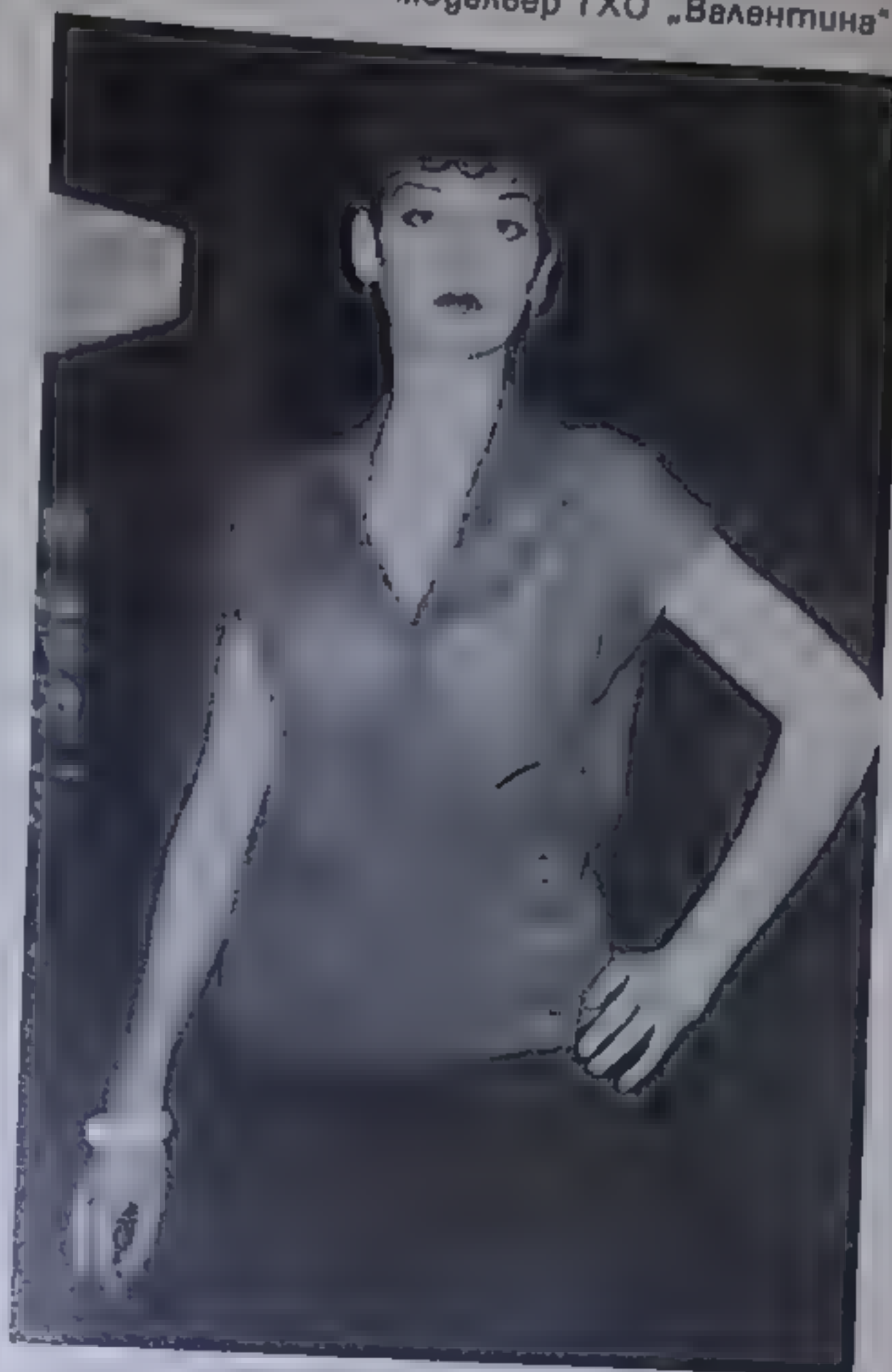
Размер модели 88/170. Необходимы 2,1 м хлопчатобумажной ткани при ширине 0,8 м.

Переколируйте детали выкройки из приложения и разложите их на ткани так, как показано на макете. Обведите все линии мелком. При раскрое оставьте следующие припуски: на боковые и плечевые швы по 1,5 см, а на все остальные швы по 0,7 см.

Сметайте плечевые и боковые швы, примерьте блузку и нанесите необходимые исправления. Стачайте швы, разутюжьте и обметайте. Соедините нижний воротник по среднему шву, разутюжьте и наложите его лицом к лицу верхнего воротника. По внешнему краю стачайте, оберните, сметайте в край, отутюжьте и прострочите декоративную строчку. Затем соедините обтачку полочек и горловины спинки и разутюжьте швы. Прикрепите булавками нижний воротник к блузке (лицевыми сторонами внутрь), совмещая его центр с серединой спинки и с отметками на полочках и стачайте. Обтачку приложите лицом к лицевой стороне воротника и полочек, приметайте или приколите булавками, пристрочите, оберните и отутюжьте. По краю полочек проложите декоративную строчку. Пройму обработайте обтачкой или подшейте под.

швом. Низ блузки так же подшейте подрубочным швом. Наметьте петли, обметайте их и пришейте пуговицы. Готовую блузку отутюжьте через влажную ткань.

СЛАВКА РАДЕНКОВА
модельер ГХО „Валентина“



ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА

Небольшие размеры и изящная форма являются, по-видимому, причиной особого предпочтения столового гарнитура „Лебедь“ завода „Независимость“ в г. Габрово. Он состоит из обеденного стола и серванта, поверхность которых обработана матовым лаком.

Сервант неразборный. Слева двухстворчатое отделение разделено одной полкой, справа — три выдвижных ящика один над другим. Корпус на цокольной раме со съемными ножками. Ручки из массивной древесины. Размеры серванта: длина 1693 мм, ширина 450 мм, высота 808 мм.

Стол раздвижной, прямоугольный. Ножки из массивной древесины с прямоугольным поперечным сечением. Размеры стола: длина 1300 мм, в раздвинутом виде — 1800 мм, ширина 800 мм, высота 740 мм.

Цена гарнитура 275 левов.

Гарнитур укомплектован обитыми стульями модели „Лебедь 1—7“, изготовленными на заводе „Пирин“ в г. Банско. Размеры стульев: длина 458 мм, ширина 520 мм, высота 815 мм. Цена одного стула 28,40 лева.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Пятна от красного вина со скатерти можно легко удалить, погрузив ее на некоторое время в кипящее молоко.

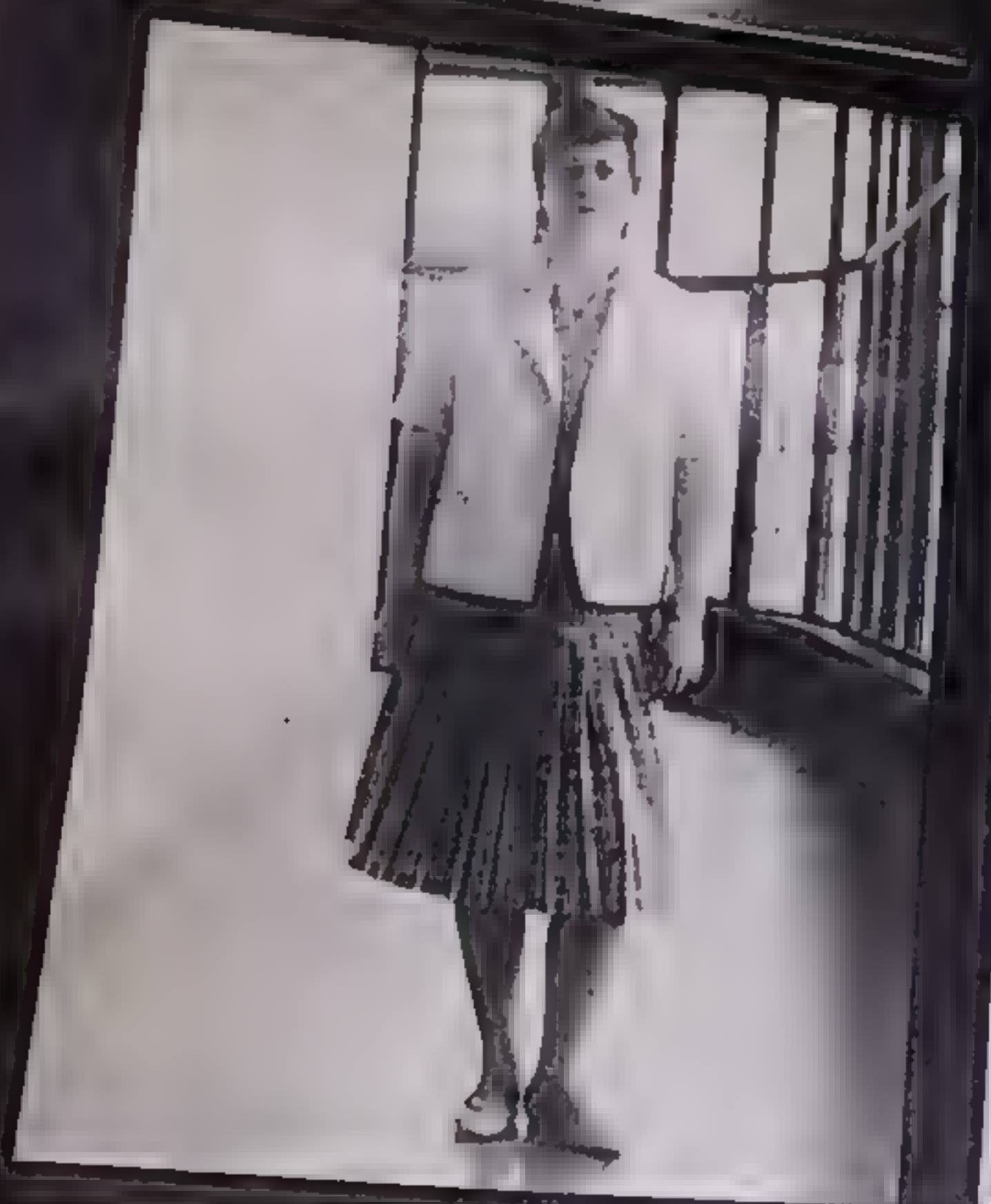
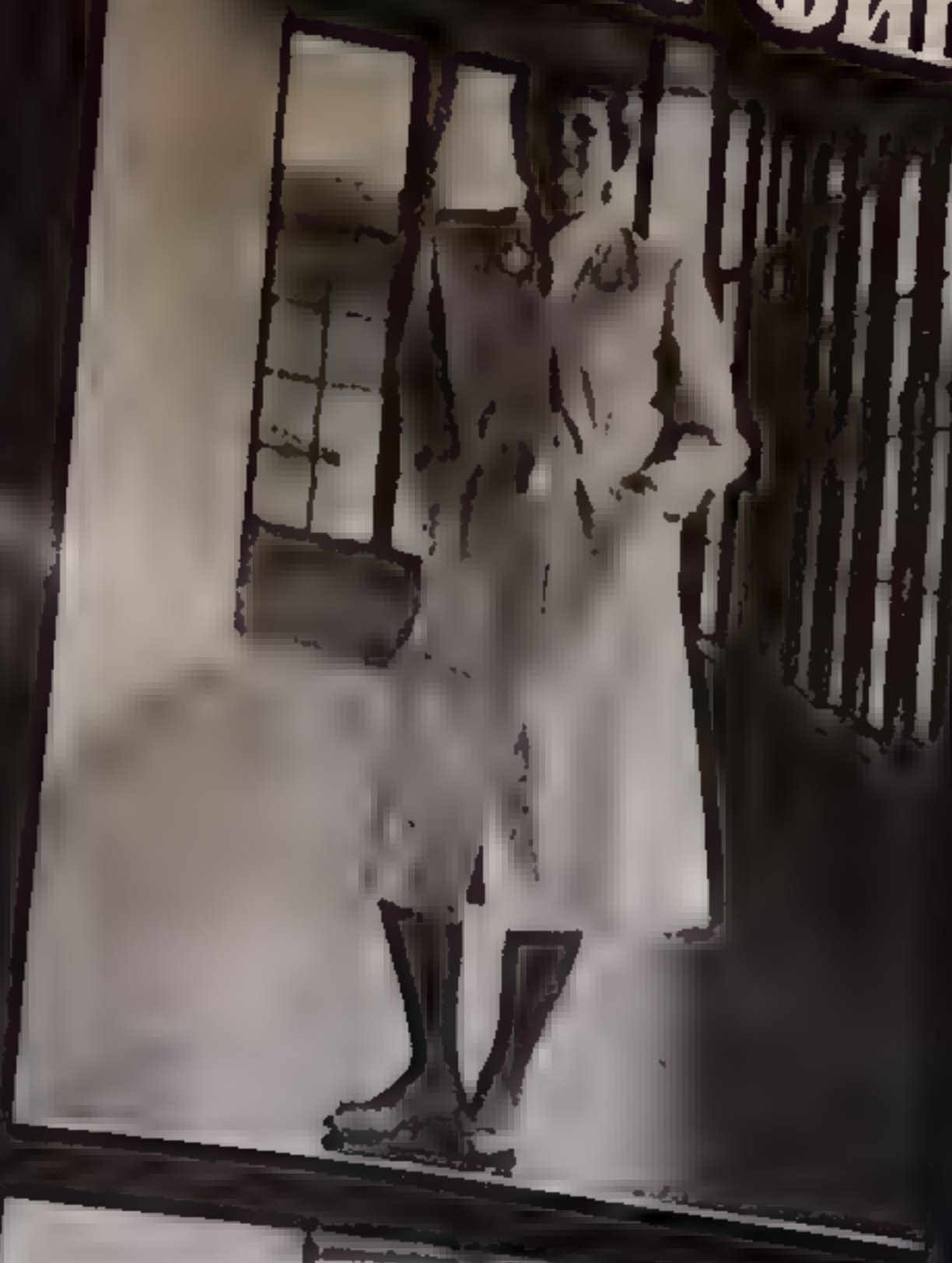
Вынув форму для кубиков льда из холодильника, положите ее в полиэтиленовый мешочек и сильно встряхните или легонько стукните об стол. Кубики легко отстанут от формы и высыпятся в сосуд для льда, который подложите на стол.

Чтобы обувь не скользила зимой, перед выходом из дома приклейте к каблукам и подошвам полоски лейкопластыря.

Прибейте небольшой крючок рядом с мойкой и на него вешайте часы, кольца и перстни, когда моете посуду или занимаетесь другими домашними делами. Таким образом не придется припоминать, куда вы их положили.

Найти упавшую в комнате маленькую ценную вещь (кольцо, камень от перстня, контактную линзу и др.) вам поможет... пылесос. Используйте самую узкую насадку, надев на нее капроновый чулок. При всасывании предмет останется в чулке.

С УЧЕТОМ ФИГУРЫ И ВОЗРАСТА



Повседневная одежда для работы и досуга.
Автор Т. Болджиева

БОДИСТ





Over
pink
A&M



Элегантные платья и ансамбли модных силуэтов из натурального шелка и креп-жоржета.
Авторы: Л. Грозева (1, 2), Е. Петрова (3) и С. Савова (4)



Валентина

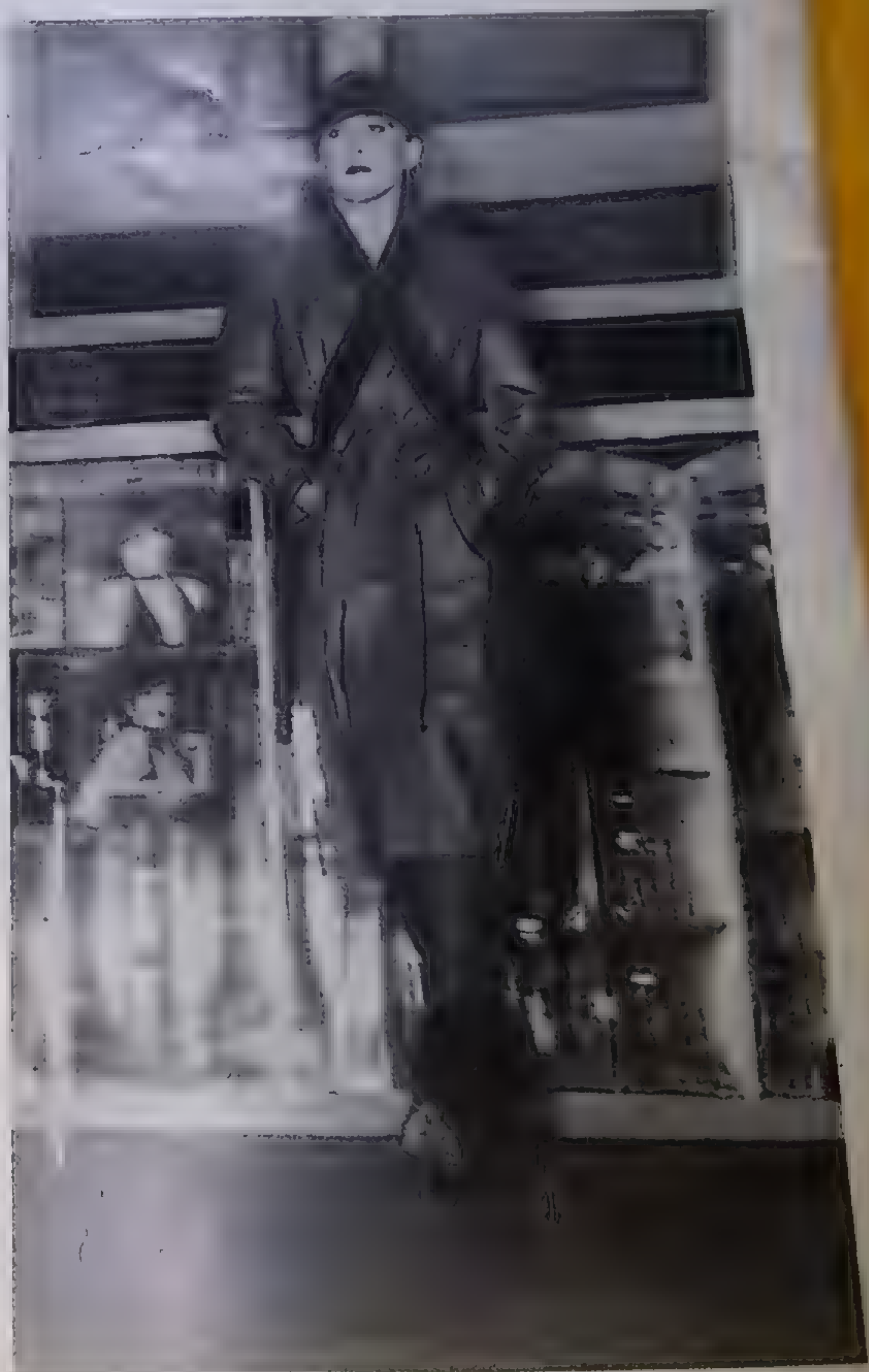


пирин



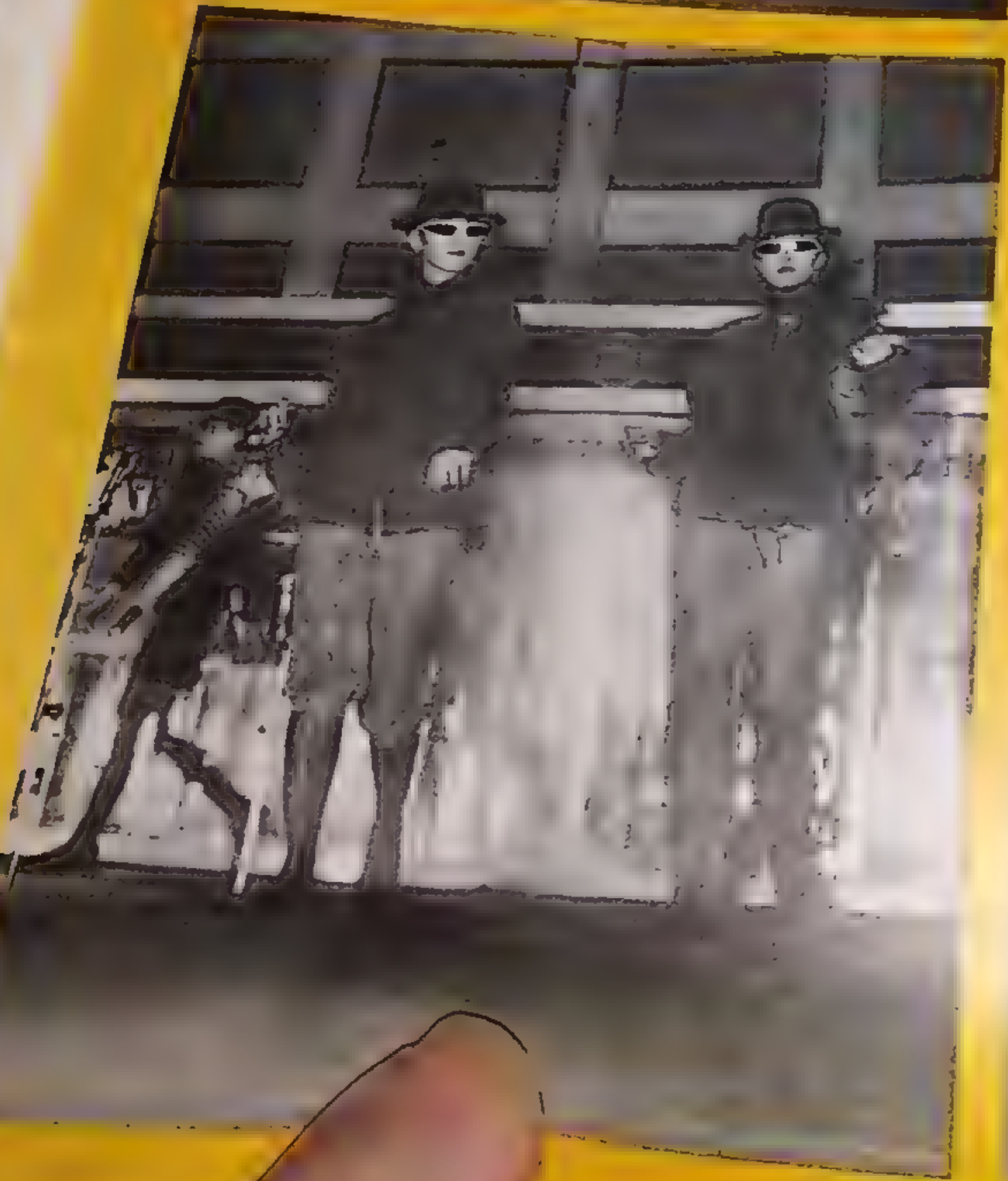
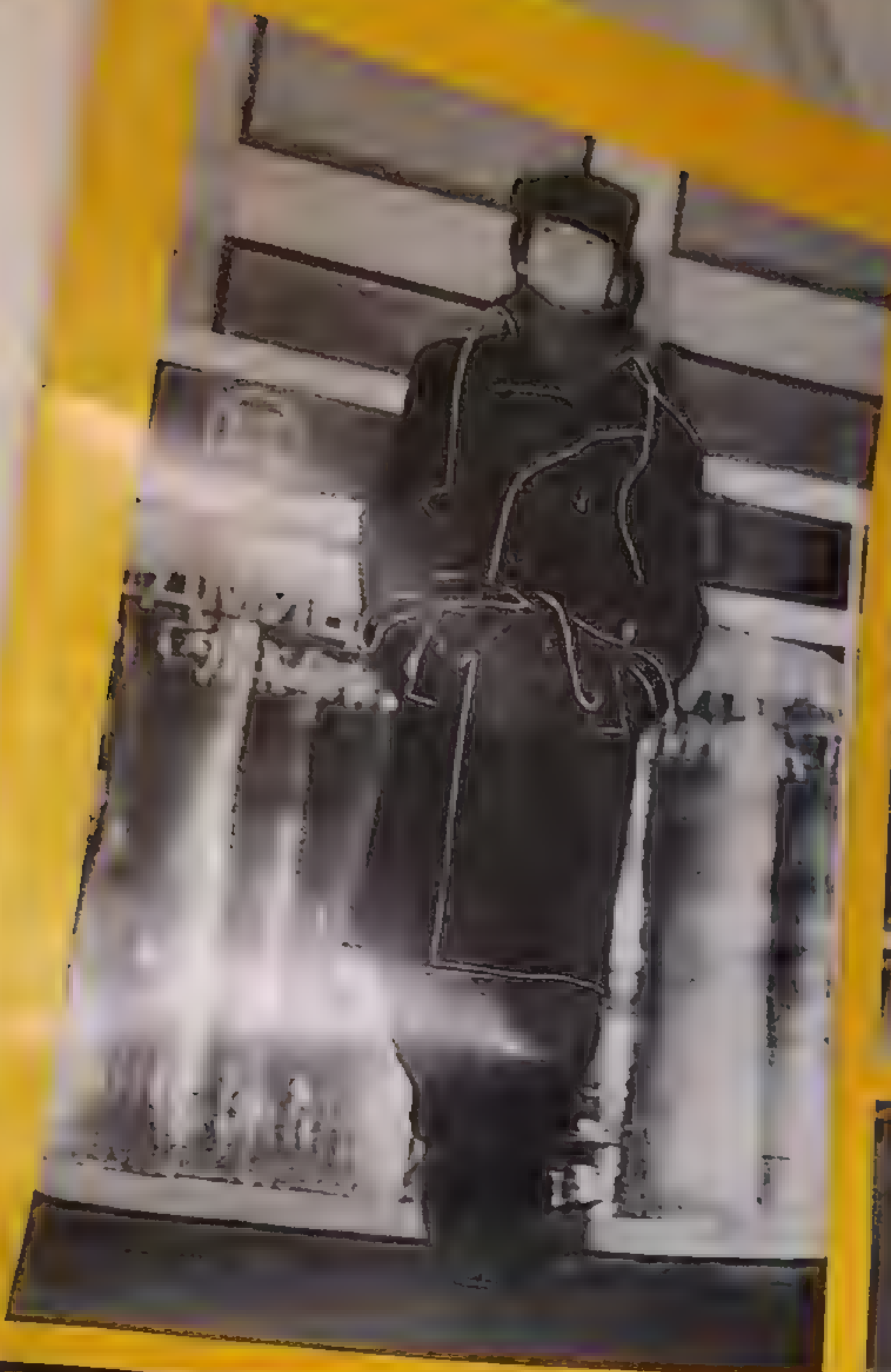
Одежда разнообразного ассортимента и силуэта из кожи и меха.

Авторы: Д. Бакалова и И. Димитрова



УИ

... из ко-
имитрова





Валентина

Изысканная одежда с учетом новых модных тенденций.
Авторы: Л. Иванова (1, 2),
А. Грозева (3) и Е. Петрова (4)



ВТО ЕНЕРГОИМПЕКС

София
Телекс 22669
Почтовый ящик 801
Телефон 51-88-67 и 89-69-96

Внешнеторговая организация „Энергоимпекс“ создана в 1977 году на базе давно существующих контор „Выглища“ („Уголь“) и „Электроэнергия“ с центром в г. Софии, на пл. Славеякова, 4-а. „Энергоимпекс“ зарегистрирована при Болгарской торгово-промышленной палате и осуществляет свою деятельность в Болгарии и за рубежом.

ВТО „Энергоимпекс“ является единственной внешнеторговой организацией, производящей импорт энергетического угля с различным назначением и других энергоносителей.

В области электрической энергии

„Энергоимпекс“ занимается многосторонним сотрудничеством в рамках Объединения энергетической системы „Мир“ европейских стран-членов СЭВ. Наряду с этим „Энергоимпекс“ поддерживает оживленные торговые связи с Турцией, Югославией и Грецией.

ВТО „Энергоимпекс“ осуществляет строительство линий электропередачи и совершает консультантские услуги в Ливии, Анголе, Сирии и других странах.

ВТО „Энергоимпекс“ как комиссионер импортирует отдельные сооружения и детали для нужд болгарской энергетики.

VTO ENERGOIMPEX



О КАРМАНАХ И СУМКЕ



кисетом. А до этого, до конца XVIII в., в широком женском платье всегда находилось место и для спрятанного в складках нижней юбки кармана.

В болгарском национальном костюме такой «потайной» карман существовал почти до наших дней в коприштенской, панагюрской и котленской женских одеждах дорожского типа. А «явный» карман, включенный в декоративную композицию костюма, можно видеть как в одежде ктиторов в Арбанаси, так и в костюмах бачковских ктиторов или ктиторов сел Гложене и Добырско. Новейшие образцы женских сарафанов Софийского округа, а также и граховская мужская верхняя одежда без рукавов имеют карманы, служащие основным декоративным центром в созвучии с целостной декоративной композицией белого на темном фоне в сарафанах и черного на белом фоне в мужских костюмах.

Форма мешка, выполненного из ткани домашней работы, развивалась как самостоятельная тема в болгарском национальном текстиле. В разных районах Болгарии ткани для мешка имеют специфический колорит и отделку. Родопские совершенно непохожи на ткани западных районов Северной Болгарии, Добруджи или Софийского округа. В зависимости от того, будут ли в нем носить съестное или задавать корм коню, мешки шьют из редкой, тонкой, в многоцветную клетку, а иногда и не столь колоритной шерстяной ткани или из крепкой, тканой из козьей шерсти натуральных, подобранных с большим вкусом светлых и темных тонов.

По мнению народа, ткань для мешка нельзя спутать с тканью для подушек, фартуков или поясов. Тем непригляднее та путаница и смешение, свидетелями которой случается бывать, когда к фольклорным источникам прикасаются люди, не имеющие понятия об этих тонкостях народной эстетики, и бестрепетной рукой «перекомпозирующие» детали костюмов или бытовой текстиль.

Вместе с тканым народным мешком пристального внимания заслуживает кожаная пастушья торба, сделанная из целой кожи ягненка, искусно выделанной, гладкой, с мастерски заделанными отверстиями, кроме одного, большого, в верхней части, шви животного. Заброшенная за плечи такая торба, как и красивый кожаный пояс, со временем превратились в неповторимо изящный атрибут пастушьего костюма. Его пластической отделкой служат умелая сшивка, кожаная бахрома и наизанные в конце ножек бирюзовые монисты, заимствованные из украшения конской сбруи, чтобы берегли от «дурного» глаза стадо и пастуха, как берегут хорошего коня.

Сумка для мелких предметов, которую женщины привыкли держать в руках с утра до вечера, часто сопровождается сеткой или хозяйственной сумкой. Модная напоследок дамская сумка типа конверта как бы выражает ностальгию по сумке небольшого формата, в которой помещается только платочек, кошелек, губная помада и пудреница. Мужчины тоже освоили маленькую сумочку — ручкой надеваемой на кисть руки, и которую все еще часто теряют и забывают вместе с деньгами и ключами от машины. И несмотря на это мужская сумочка становится все популярнее, потому что кто бы мог использовать карманы столь узких брюк, а пиджак... пиджак, видно, в немилости.

В наше время большинство сумок делают из синтетических материалов. И может быть отсюда их сомнительное «изящество», которое в сравнении с пестрым крестьянским мешком или кожаной пастушьей торбой наводит на грустные размышления о непреходящей прелесть предметов быта ручной работы, выполненных с завидным творческим мастерством.

Бесспорно таким образом утилитарность, по причине которой сумка, большая или поменьше, дорожная или поскромнее, появилась в качестве дополнения к костюму. И однажды включенная в костюмную композицию, она существует и видоизменяется под влиянием моды или таких же чисто практических соображений, которые всегда, в разные времена, в разных местах и в различных социальных слоях общества, обуславливают и развитие одежды.

В наши дни сумка считается неотъемлемой частью женского костюма. Такой она становится в начале XIX в., когда выходящая, почти бесплотная женская фигура, одетая в легким шерстяным муслином, по «греческому» сопровождалась маленькой сумочкой.

Появление сумки связано с необходимостью носить с собой разные мелкие предметы, которые, однако, не должны связывать рук.

Римские граждане в складках тоги имели специальный карман, так называемый синус, куда они клали деньги или другие предметы. А женщины древней Греции использовали маленькие, изящные мешочки-кисеты, которые в XIX в., в эпоху увлечения классическим костюмом, послужили прототипом женской сумочки.

Болгары в старину прикрепляли к поясу маленькие кожаные сумочки-мешочки. Во времена средневековья подобные мешочки, прикрепленные к поясу вместе со связкой ключей, маленьким складным ножом или флакончиком духов, носит вся Европа.

Текст и рисунки
ВЕНЕРЫ НАСЛЕДНИКОВОЙ

ЖЕНСКИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ НАБОР

КОЛОР БОКС

Набор содержит все необходимые средства для гримирования глаз и лица.
"Колор Бокс" выпускается в трех вариантах с учетом модных тенденций и предназначается для различных типов женщин.

Для красоты употребляйте
ЖЕНСКИЙ КОСМЕТИЧЕСКИЙ НАБОР
КОЛОР БОКС!



pharmachim



фармахим

София
ул. Илиянско шосе, 16
Телефон 38-55-31
Телекс 22097

ISSN 0204-8189



ПРИУСАДЕБНОЕ ХОЗЯЙСТВО

ISSN 0207—2173

Приложение к журналу «Сельская Новь». Выходит шесть раз в год

№5-6 * 1992



2 айные рядки

о рецепту
Гавловны
аниловой
захстана
* * *
сварить
сахар?
* * *
ртофеля
снегом
* * *
обеда
* * *
пон

ждый раз го-
возраста мо-
овых кормов
молотый го-
астительным
ой аминокис-
10—12 % от
ой недели в
влажный
беную кар-
вел (моху)

Во-
постоя-
чуть теп-
температу-
охотно, еи
не пьют.
Постара-
ки и поили
щены и
Чистите г-
раз в 5
одна из лу-
культур за
* * *

Осенью цви-
декоратив-
присмотр-
подберите
* * *

Как трав-
нарисовать
* * *

Гриб с т-
* * *
Что та-
* * *

Цена оптовых — 20 копеек
— красочный

Информационная служба «Сельская новь»

Высылаются наложенным платежом
брошюры серии «Приусадебное хозяйство»:

«СТАРОЖИЛЫ РУССКОГО САДА»

Все о черной смородине. Как выбрать сорт, посадить растения и ухаживать за ними, как защитить их от болезней и вредителей, как размножить посадочный материал. Брошюра подскажет рецепты приготовления из смородины компотов, варенья, вина, соков.

«ГРИБЫ У ДОМА»

Опыт выращивания грибов на садовом участке, в погребе, в квартире (шампиньонов, опенка, вешенки, строчков, кольцевиков, сморчков и других). Приводятся рецепты грибной кухни.

Описан обширный набор пряновкусовой зелени, дается технология возделывания, заготовки и хранения. В брошюре вы найдете рекомендации к какому блюду подается та или иная приправа.

«ПОМЕ...

Рекомендуются
успешно прот...
при минимал...
Большую помо...

К сожален...
мы были...

проси...

В брошюр...
Читатель узн...
обра...
Приведены также
по х...

На слайдах и в о...
как ухажива...
трениро...

Даются ответы на...

Все брошюр...

...е, хорошо иллюстрированы.

Заявки на брошюры направляйте по адресу: 107807, ГСП-6,
Москва, Б-78, Садовая-Спасская, 20.
Информационная служба «Сельская новь».

Расходы по упаковке и почтовой отправке — за счет заказчика.

ПРИУСАДЕБНОЕ ХОЗЯЙСТВО

5—6 (71—72) 1992. Издаётся с 1981. Москва. Выходит раз в два месяца

1 Домашняя ферма

Мясным цыплятам очень трудно приходится в первые две недели их жизни. О том, что делать читайте в статье о бройлерах * * *

Нужны большое терпение, выдержка и строптивое животное станет ручным * * *

Вкусен бульон из цесарятины! * * *

Чем славятся куры — хайсексы * * *

Что делать, если в козлятнике завелись крысы? * * *

Эффективный препарат «Перокл»

2 Урожайные грядки

Банка салата по рецепту Надежды Павловны Даниловой из Казахстана * * *

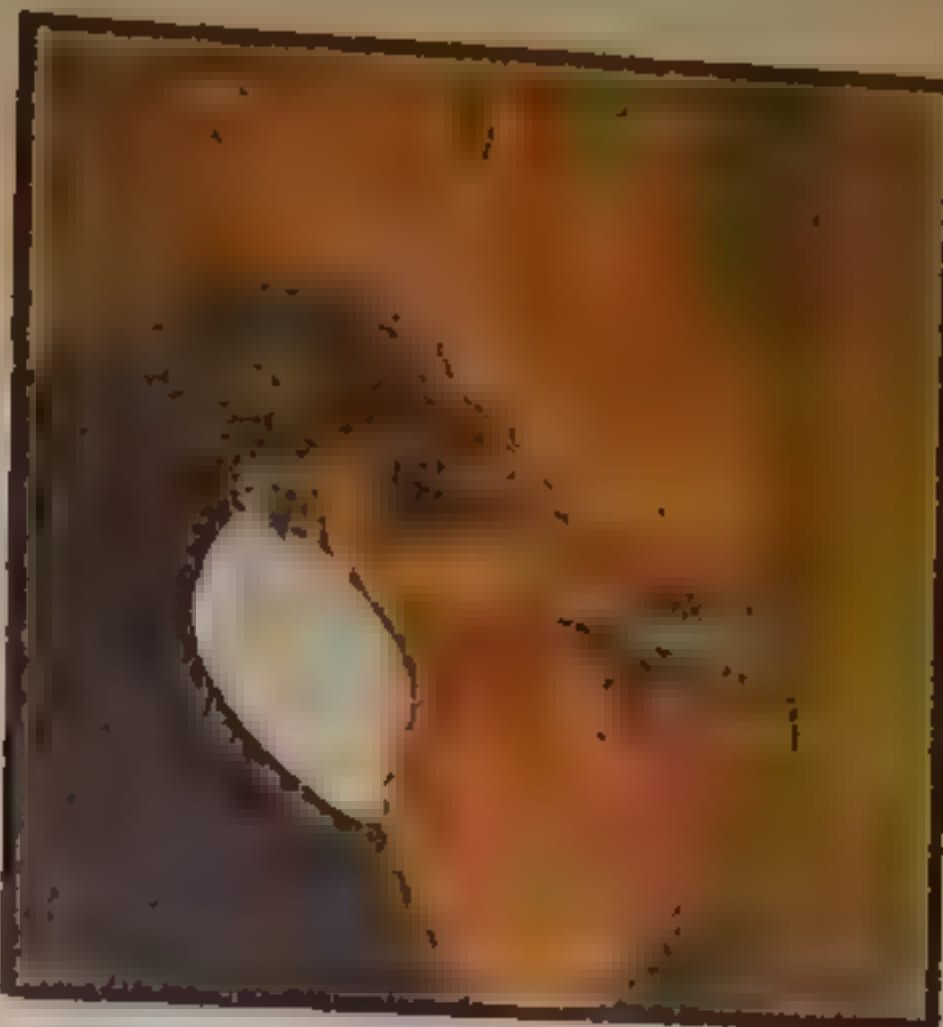
Можно ли самим сварить сахар? * * *

Хранение картофеля под... снегом * * *

Что надо для простого обеда * * *

На каких кустах помидоров оставляют 4—6 кистей? * * *

Самые разные луки

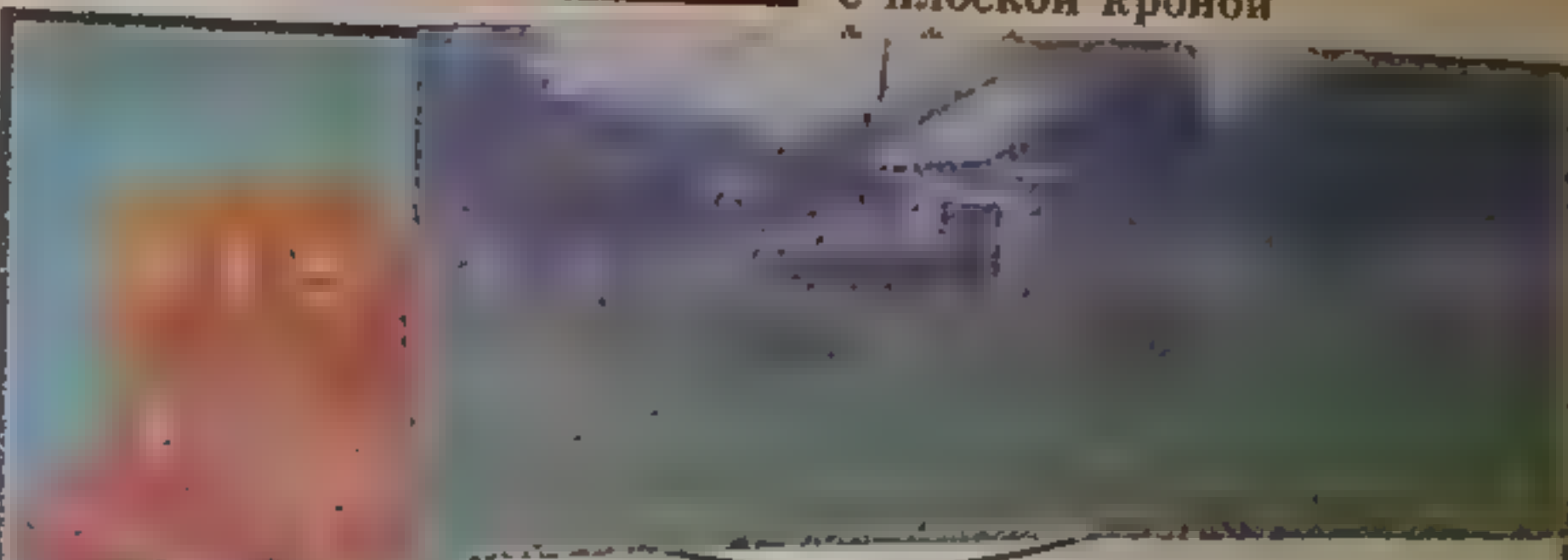


3 Ваш сад

Как предохранить ствол и основание скелетных ветвей яблони от подмерзания * * *

Сад по типу «таганрогской лодочки» * * *

Как сделать яблоню «трехэтажной» или с плоской кроной * * *



Каждый раз го-

возраста мо-

овых кормов

молотый го-

истительным

ой аминокис-

10—12 % от

ой недели в

влажный

реную кар-

авос... (молоч

Вода у цыплят должна быть постоянно: чистая, свежая чуть теплая. Воду, например температурой 30° они пьют охотно, еще теплее — вообще не пьют.

Постарайтесь, чтобы кормушки и поилки были хорошо освещены и цыплята видели их. Чистите посуду ежедневно, раз в 5 дней либо продезинфицируйте. Одна из лучших цветочных культур закрытого грунта * * *

Осенью цветут многие декоративные растения — присмотритесь к ним, выберите самые красивые * * *

Как травой нарисовать имя любимой * * *

Гриб с тремя названиями * * *

Что такое амариллис? * * *

Приспособление для посева мелких семян



А У НАС ВО ДВОРЕ

Попович П. М. (Украина, Донецкая обл., г. Горловка). Как-то прочитал в вашем журнале вопрос читателя, как быть, если корова бодается? Я как раз купил такую корову. Была она красивая, давала много молока, но никак к себе не подпускала. Я растерялся: что же делать-то? Подоить ее стоило огромных нервов. И все же твердо решил, что корову не продам, очень уж удои высокие. Терпеливо стал за ней ухаживать. Начал хорошо кормить, поить, расчесывать шерсть, выводить на прогулку, не бил, не повышал голос — ласка и только ласка. Постепенно она стала привыкать ко мне. Понравилось ей ласковое обращение, стала подпускать к себе, и я уже спокойно ее доил. Бодаться перестала совсем.

А. Е. Коваленко (Екатеринбургская обл., г. Полевской). Более 30 лет держу на своем подворье кроликов. Никогда не ленюсь понаблюдать за ними, поэкспериментировать и часто открываю что-то новое.

Случку самок всегда провожу за 1—2 дня, и это простое правило дает ощутимые результаты. Во-первых, крольчат одного возраста можно объединять в достаточно большие группы, что облегчает уход за ними. Во-вторых, и это наиболее важный момент, — при одновременном окроле нескольких самок можно выравнивать число крольчат в гнездах. Иногда крольчиха приносит 12—15 и более крольчат, а выкормить может не более 8—9. Такого не бывает, чтобы все крольчихи сразу принесли большое потомство. Перекладывая «лишних» крольчат от одной самки к другой, я равномерно распределяю нагрузку на них и получаю здоровый молодняк. Правда, при этом необходимо знать, что кролики очень тонко различают запахи и могут выбросить из гнезда чужих детенышей. Однако если растереть над гнездом веточку сухой полыни или пижмы, натереть ею руки, то подсадка пройдет без осложнений. Заметил я такое любопытное явление: самки, приносящие мало крольчат, после того как выкормят еще и часть подсаженных к ним, начинают приносить гораздо большее потомство, чем раньше. Если же они выкармливают только свое потомство, у них и в последующие окролы число крольчат почти не увеличивается.

Можно обойтись и без пересадки крольчат, но для этого надо организовать кроление двух-трех самок в одной клетке одновременно и после окрола всех их объединить в одно гнездо. Они кормят малышей по очереди, интервал между кормлением сокращается, и крольчата набирают в весе гораздо быстрее своих ровесников, имеющих одну мать. Многие кролиководы скажут, что это чужь — самки будут драться. Но я крольчих еще с раннего возраста держу в общей клетке. Выбираю из них самых спокойных и помещаю по 2—3 в одну клетку, поэтому все обходится тихо и мирно.

1 Домашняя ферма

«ГРИБЫ»

Опыт выращивания грибов на садовом участке: вешенки, строчков, кольцевиков, сморчков

«ТРАВЫ»

Описан обширный набор трав для возделывания. В брошюре вы найдете рекомендации к

«ПОМЕ»

Рекомендуются успешно против при минимальной помощи. Большую помощь

К сожалению мы были

проси

А у нас во дворе (коровы, кролики, гуси, мускусные утки)

Бройлеры — мясные цыплята

Читайте. Изучайте. Применяйте

Как нутрию содержать

Заметки консультанта (козы)

Кролик в роли няньки

А зря цесарок не разводят

Даже в дождь стояла очередь (выставка породной птицы в С.-Петербурге)

Знатоки отвечают (козы, индейки)

Когда теплынь настанет (заготовка мяса впрок)

Редакция сообщает (терморегулятор, препарат против клещей и мух)

Ф. М. Лапутин (Нижегородская обл., пос. Красная Горка). Мне 77 лет, из них 71 год я занимаюсь кроликами. Прочитал в № 5 за 1991 г. статью «Кролиководы задают вопросы». Так вот, в этой статье рекомендуют подпускать к самке самца. С этим я решительно не согласен! Много раз давал самцов знакомым кролиководам и после того, как мне однажды принесли самца с распоротой мошонкой, давать не стал. Что получается? Сажаем самца в чужой вольер. Он начинает знакомиться с помещением, а самке нужно свое, и она хватается самца зубами между ног и разрывает мошонку. Другое дело, когда крольчиху пускаешь к самцу. Она начинает обнюхивать незнакомую для нее клетку. Подходит к одному углу, а самец уже на ней. Подходит к другому углу, а самец еще раз на ней. Она идет дальше — самец садится третий раз. По окончании осмотра помещения самка обнюхивает самца, и, познакомившись, уже как старые друзья сходятся в четвертый раз. Всегда получается без осечки.

Н. А. Кучма (Липецкая обл., с. Пружинки). Впервые в жизни купила цыплят и сделала открытие для себя, а может, и для других. Как только поднимаются растения в саду, огороде, можно выпускать сюда цыплят, они хорошие санитары — склюют всех вредителей, травку любят молоденькую и не дают ей вырасти в бурьян, постоянно рыхлят почву своими маленькими лапками-грабелями.

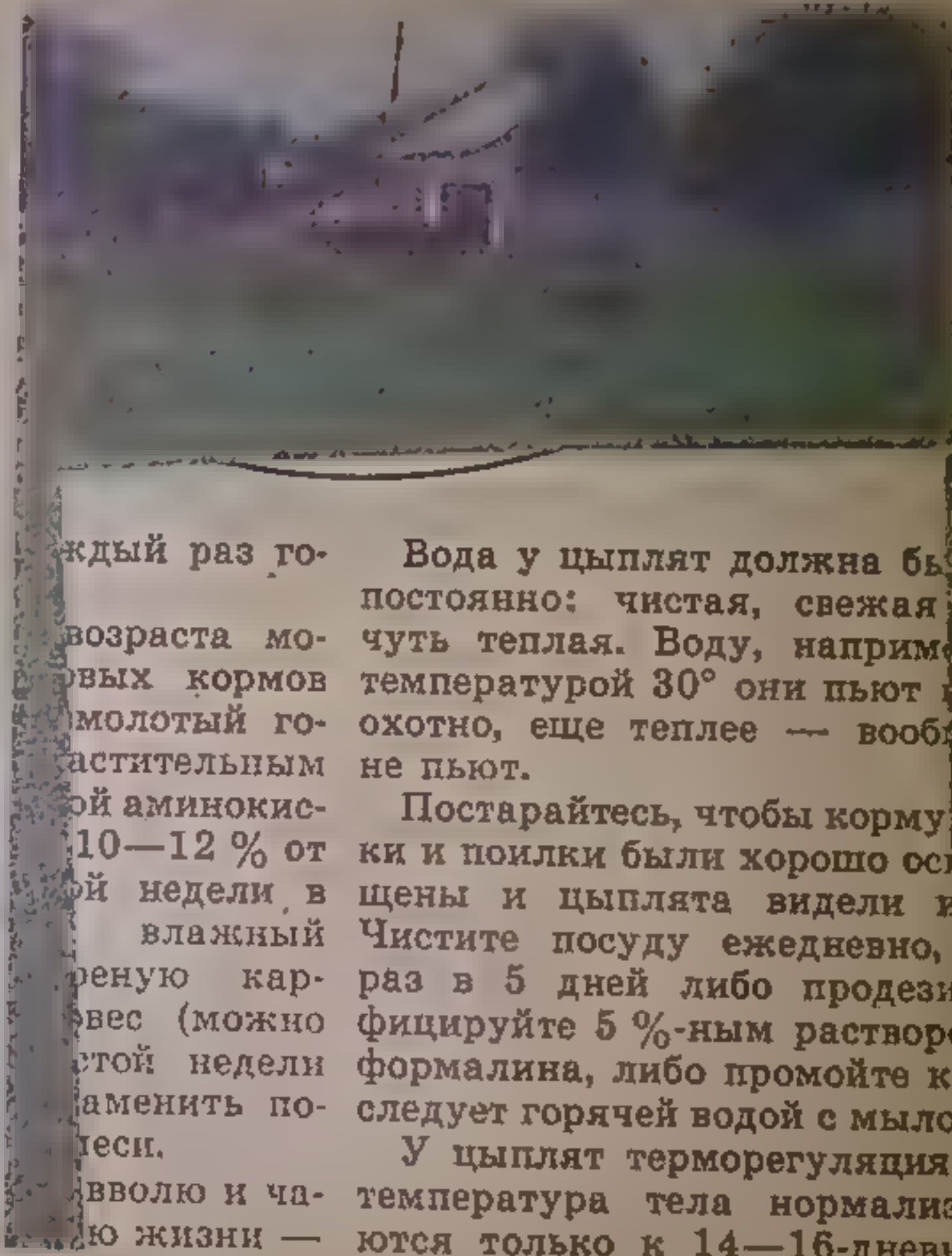
В. А. Башмаков (Ивановская обл., г. Шуя). Я сын, последний из живых сыновей отца, пострадавшего в годы сталинских репрессий. Наша «система» отняла у меня его и двух моих братьев, которым не исполнилось и по 19 лет. Да и мне «за антисоветскую пропаганду» пришлось продолжить их судьбу. Во время «хрущевской оттепели» был освобожден. Работал в морфлоте и демобилизовался в звании капитана малого плавания. Нашел работу, а в своем дворе занялся разведением мускусных уток. Моя первая публикация в «ПХ» вызвала у людей большой интерес к этой птице. Многих тревожит вопрос о расклеве крылышек мускусными утками друг у друга в ту пору, когда у них появляются перья маховых перьев. Да, это самый трагический момент, и не дай Бог, если они их попробовали на вкус.

Считаю главной причиной этой проблемы — тесное содержание молодняка и голодный паек. Они выклевают перышки из-за нехватки белка. В момент усиленного роста перьев необходимо изобилие наиболее питательного корма в кормушке, особенно с утра. Примерно к 2,5—3-месячному возрасту утята прекращают травмировать друг друга, но при условии хорошего кормления и содержания.

А. В. Дядченко (Украина, Черкасская обл., г. Каменка). Два года держал я племенного козла Беню. Покрыл он около 60 коз. Еще бы держал, да вести себя он начал буйно. Повел его на бойню, а там мне сказали, что мясо у него негодное, и не приняли. Пришлось обратно вести. Дома я его зарезал и после снятия кожи паяльной лампой опалил остатки волосяного покрова, в результате чего исчез козлиный запах и мясо оказалось очень приятным, ничем не пахло. Продав даже соседям, они ме-

ня благодарили, вкусная, сказали, козлятина. Научил соседей, теперь все так и делают. После обработки туши огнем запах улетучивается.

А. Ищенко (Украина, Черкасская обл., г. Жашков). Пишет вам Алла. Учусь в 8 классе. Увлекаюсь курами. Ваш журнал выписываю уже три года. Он мне во многом помог. Например, я не поверила, когда прочитала, что куры могут клевать кочаны капусты. Мы много раз бросали, и кочаны валялись в курятнике, ими птица не интересовалась. Тогда я подвесила кочан, и куры чуть ли не драться начали за капусту. Теперь всегда так делаю зимой. В отношении кормушки тоже не думала, что она нужна, бросала корм на землю или коробки разные приспособлявала. Коробки же куры переворачивали и зерно на землю просыпалось. Другое дело кормушка. Все куры спокойно клюют, зерно не разбрасывают.



ждый раз го-

Вода у цыплят должна быть постоянно: чистая, свежая, чуть теплая. Воду, например температурой 30° они пьют охотно, еще теплее — вообще не пьют.

10—12 % от
ей недели в
влажный
реную кар-
вес (можно
стой недели
аменивать по-
теси.

Постарайтесь, чтобы кормушки и поилки были хорошо осматрены и цыплята видели их. Чистите посуду ежедневно, раз в 5 дней либо продезинфицируйте 5 %-ным раствором формалина, либо промойте ее следует горячей водой с мылом.

авволку и ча-
ю жизни —

У цыплят терморегуляция температуры тела нормализуются только к 14—16-днем

Л. Ф. Ключенкова (Калининградская обл., г. Балтийск). Мы с мужем держим двух свиноматок. Есть еще куры, утки, кролики и, конечно, кошка. Еще маленькой мы закрывали Мурку вместе с хрюшками. Есть там у нее место, где поспать, но больше всего она любит спать на спине свиньи. И вот в начале декабря наша хрюшка должна была пороситься. (Мы с мужем всегда знаем день, когда это произойдет. На 113-й день проверяем соски. Если молоко не появилось, смотрим через 12 ч, и так до того времени, как появится молоко в первых сосках — признак скорого опороса. Осматриваем осторожно, чтобы не причинить боль будущей маме). Как всегда утром проверила соски, молока не было. Мы спокойной ушли домой — загончик для малышей был уже подготовлен, чтобы свиноматка их возле себя не задавила. Но что-то не сиделось дома. Пошла в сарай. Что же я увидела... Стоит наша хрюшка, возле нее

ВНЕШНЕПОЛИТИЧЕСКОЕ

14

DE

Ж.
К.

во
да

LIBRARY

Herb

Q 1220-1

Op
p
n

Te
D4

ET
MIСТ
НСRE
MSВ
Л

Для приготовления смеси из витаминов А, В, С, Е, К, Р, Р₁, Р₂, Р₃, Р₄, Р₅, Р₆, Р₇, Р₈, Р₉, Р₁₀, Р₁₁, Р₁₂, Р₁₃, Р₁₄, Р₁₅, Р₁₆, Р₁₇, Р₁₈, Р₁₉, Р₂₀, Р₂₁, Р₂₂, Р₂₃, Р₂₄, Р₂₅, Р₂₆, Р₂₇, Р₂₈, Р₂₉, Р₃₀, Р₃₁, Р₃₂, Р₃₃, Р₃₄, Р₃₅, Р₃₆, Р₃₇, Р₃₈, Р₃₉, Р₄₀, Р₄₁, Р₄₂, Р₄₃, Р₄₄, Р₄₅, Р₄₆, Р₄₇, Р₄₈, Р₄₉, Р₅₀, Р₅₁, Р₅₂, Р₅₃, Р₅₄, Р₅₅, Р₅₆, Р₅₇, Р₅₈, Р₅₉, Р₆₀, Р₆₁, Р₆₂, Р₆₃, Р₆₄, Р₆₅, Р₆₆, Р₆₇, Р₆₈, Р₆₉, Р₇₀, Р₇₁, Р₇₂, Р₇₃, Р₇₄, Р₇₅, Р₇₆, Р₇₇, Р₇₈, Р₇₉, Р₈₀, Р₈₁, Р₈₂, Р₈₃, Р₈₄, Р₈₅, Р₈₆, Р₈₇, Р₈₈, Р₈₉, Р₉₀, Р₉₁, Р₉₂, Р₉₃, Р₉₄, Р₉₅, Р₉₆, Р₉₇, Р₉₈, Р₉₉, Р₁₀₀, Р₁₀₁, Р₁₀₂, Р₁₀₃, Р₁₀₄, Р₁₀₅, Р₁₀₆, Р₁₀₇, Р₁₀₈, Р₁₀₉, Р₁₁₀, Р₁₁₁, Р₁₁₂, Р₁₁₃, Р₁₁₄, Р₁₁₅, Р₁₁₆, Р₁₁₇, Р₁₁₈, Р₁₁₉, Р₁₂₀, Р₁₂₁, Р₁₂₂, Р₁₂₃, Р₁₂₄, Р₁₂₅, Р₁₂₆, Р₁₂₇, Р₁₂₈, Р₁₂₉, Р₁₃₀, Р₁₃₁, Р₁₃₂, Р₁₃₃, Р₁₃₄, Р₁₃₅, Р₁₃₆, Р₁₃₇, Р₁₃₈, Р₁₃₉, Р₁₄₀, Р₁₄₁, Р₁₄₂, Р₁₄₃, Р₁₄₄, Р₁₄₅, Р₁₄₆, Р₁₄₇, Р₁₄₈, Р₁₄₉, Р₁₅₀, Р₁₅₁, Р₁₅₂, Р₁₅₃, Р₁₅₄, Р₁₅₅, Р₁₅₆, Р₁₅₇, Р₁₅₈, Р₁₅₉, Р₁₆₀, Р₁₆₁, Р₁₆₂, Р₁₆₃, Р₁₆₄, Р₁₆₅, Р₁₆₆, Р₁₆₇, Р₁₆₈, Р₁₆₉, Р₁₇₀, Р₁₇₁, Р₁₇₂, Р₁₇₃, Р₁₇₄, Р₁₇₅, Р₁₇₆, Р₁₇₇, Р₁₇₈, Р₁₇₉, Р₁₈₀, Р₁₈₁, Р₁₈₂, Р₁₈₃, Р₁₈₄, Р₁₈₅, Р₁₈₆, Р₁₈₇, Р₁₈₈, Р₁₈₉, Р₁₉₀, Р₁₉₁, Р₁₉₂, Р₁₉₃, Р₁₉₄, Р₁₉₅, Р₁₉₆, Р₁₉₇, Р₁₉₈, Р₁₉₉, Р₂₀₀, Р₂₀₁, Р₂₀₂, Р₂₀₃, Р₂₀₄, Р₂₀₅, Р₂₀₆, Р₂₀₇, Р₂₀₈, Р₂₀₉, Р₂₁₀, Р₂₁₁, Р₂₁₂, Р₂₁₃, Р₂₁₄, Р₂₁₅, Р₂₁₆, Р₂₁₇, Р₂₁₈, Р₂₁₉, Р₂₂₀, Р₂₂₁, Р₂₂₂, Р₂₂₃, Р₂₂₄, Р₂₂₅, Р₂₂₆, Р₂₂₇, Р₂₂₈, Р₂₂₉, Р₂₃₀, Р₂₃₁, Р₂₃₂, Р₂₃₃, Р₂₃₄, Р₂₃₅, Р₂₃₆, Р₂₃₇, Р₂₃₈, Р₂₃₉, Р₂₄₀, Р₂₄₁, Р₂₄₂, Р₂₄₃, Р₂₄₄, Р₂₄₅, Р₂₄₆, Р₂₄₇, Р₂₄₈, Р₂₄₉, Р₂₅₀, Р₂₅₁, Р₂₅₂, Р₂₅₃, Р₂₅₄, Р₂₅₅, Р₂₅₆, Р₂₅₇, Р₂₅₈, Р₂₅₉, Р₂₆₀, Р₂₆₁, Р₂₆₂, Р₂₆₃, Р₂₆₄, Р₂₆₅, Р₂₆₆, Р₂₆₇, Р₂₆₈, Р₂₆₉, Р₂₇₀, Р₂₇₁, Р₂₇₂, Р₂₇₃, Р₂₇₄, Р₂₇₅, Р₂₇₆, Р₂₇₇, Р₂₇₈, Р₂₇₉, Р₂₈₀, Р₂₈₁, Р₂₈₂, Р₂₈₃, Р₂₈₄, Р₂₈₅, Р₂₈₆, Р₂₈₇, Р₂₈₈, Р₂₈₉, Р₂₉₀, Р₂₉₁, Р₂₉₂, Р₂₉₃, Р₂₉₄, Р₂₉₅, Р₂₉₆, Р₂₉₇, Р₂₉₈, Р₂₉₉, Р₃₀₀, Р₃₀₁, Р₃₀₂, Р₃₀₃, Р₃₀₄, Р₃₀₅, Р₃₀₆, Р₃₀₇, Р₃₀₈, Р₃₀₉, Р₃₁₀, Р₃₁₁, Р₃₁₂, Р₃₁₃, Р₃₁₄, Р₃₁₅, Р₃₁₆, Р₃₁₇, Р₃₁₈, Р₃₁₉, Р₃₂₀, Р₃₂₁, Р₃₂₂, Р₃₂₃, Р₃₂₄, Р₃₂₅, Р₃₂₆, Р₃₂₇, Р₃₂₈, Р₃₂₉, Р₃₃₀, Р₃₃₁, Р₃₃₂, Р₃₃₃, Р₃₃₄, Р₃₃₅, Р₃₃₆, Р₃₃₇, Р₃₃₈, Р₃₃₉, Р₃₄₀, Р₃₄₁, Р₃₄₂, Р₃₄₃, Р₃₄₄, Р₃₄₅, Р₃₄₆, Р₃₄₇, Р₃₄₈, Р₃₄₉, Р₃₅₀, Р₃₅₁, Р₃₅₂, Р₃₅₃, Р₃₅₄, Р₃₅₅, Р₃₅₆, Р₃₅₇, Р₃₅₈, Р₃₅₉, Р₃₆₀, Р₃₆₁, Р₃₆₂, Р₃₆₃, Р₃₆₄, Р₃₆₅, Р₃₆₆, Р₃₆₇, Р₃₆₈, Р₃₆₉, Р₃₇₀, Р₃₇₁, Р₃₇₂, Р₃₇₃, Р₃₇₄, Р₃₇₅, Р₃₇₆, Р₃₇₇, Р₃₇₈, Р₃₇₉, Р₃₈₀, Р₃₈₁, Р₃₈₂, Р₃₈₃, Р₃₈₄, Р₃₈₅, Р₃₈₆, Р₃₈₇, Р₃₈₈, Р₃₈₉, Р₃₉₀, Р₃₉₁, Р₃₉₂, Р₃₉₃, Р₃₉₄, Р₃₉₅, Р₃₉₆, Р₃₉₇, Р₃₉₈, Р₃₉₉, Р₄₀₀, Р₄₀₁, Р₄₀₂, Р₄₀₃, Р₄₀₄, Р₄₀₅, Р₄₀₆, Р₄₀₇, Р₄₀₈, Р₄₀₉, Р₄₁₀, Р₄₁₁, Р₄₁₂, Р₄₁₃, Р₄₁₄, Р₄₁₅, Р₄₁₆, Р₄₁₇, Р₄₁₈, Р₄

тамина А и Е. Эти витамины необходимы для нормального развития молодняка.

Тривитамин можете изготовить и сами. Возьмите масляные растворы витаминов А, D₂ и Е. В поллитровую банку растительного масла влейте по 10 мл (две чайные ложки) каждого витамина, взболтайте и храните в холодильнике. Полученный тривитамин добавляйте в мешанку 2 раза в неделю из расчета 1 ч ложку на 1 кг корма. Если вместо витамина D₂ приходится вводить D₃ (холекальциферол), необходимо знать, что его активность в 25—30 раз выше. Передозировка витамина D₃ вызывает отравление. Чтобы этого не произошло, одну каплю витамина смешивайте с 30 каплями растительного масла. Полученную смесь давайте по норме витамина D₂. Комплекс витаминов позволит избежать рахита у цыплят, они не будут «падать на ноги», хромать, не станут у них опухать суставы лапок.

С 5—6-дневного возраста в мешанку вводите рыбную и мясокостную муку (3—5 % кормовой смеси). Если их нет, давайте побольше творога. Желательно подсыпать и щепот дрожжей, тертую морковь. Такую мешанку, немного увлажненную снятым молоком или сывороткой, скармливать лучше днем, а утром и на ночь давать дробленое зерно.

Для построения костяка бройлеры нуждаются и в минеральных веществах, для чего ставьте им в кормушечках толченую прокаленную ракушку, пережженные дробленые кости и скорлупу яиц, прожженную в духовке и истолченную, а еще лучше костную муку. Имейте в виду, что минеральные вещества лучше усваиваются при скармливании витамина D.

Ставьте для цыплят и гравий (размер частиц 2—5 мм) — гранитную крошку, отсев (по крупнее) песка. Они усиливают моторную деятельность мускульного желудка и повышают на треть усвоение кормов, особенно зерновых. На 100 голов раз в неделю кладут 0,2—0,5 кг гравия. Нельзя скармливать цыплятам песок.

Для профилактики желудочно-кишечных болезней 3—4 раза в неделю бройлерам выпаивают раствор марганцовки (вишневый



цвет). Раствор каждый раз готовьте новый.

С 10-дневного возраста молодняку из зерновых кормов можно давать размолотый горох, богатый растительным белком, незаменимой аминокислотой — лизином (10—12 % от смеси). С четвертой недели в корм добавляйте влажный хлеб, мятую вареную картошку, цельный овес (можно с пленкой). С шестой недели овсом допустимо заменить половину зерновой смеси.

Цыплят кормите вволю и часто. В первую неделю жизни — 8 раз, во вторую — 6, в третью — 4, с месячного возраста — два раза (утром и вечером). Несколько влажный корм птица должна поедать за 30—40 мин. Для цыплят предпочтителен корм крупкой, поэтому с 5-й недели лучший размер частиц корма — 3,5 мм. За две недели до забоя из корма исключайте гравий и лекарства.

Вода у цыплят должна быть постоянно: чистая, свежая и чуть теплая. Воду, например, температурой 30° они пьют неохотно, еще теплее — вообще не пьют.

Постарайтесь, чтобы кормушки и поилки были хорошо освещены и цыплята видели их. Чистите посуду ежедневно, а раз в 5 дней либо продезинфицируйте 5 %-ным раствором формалина, либо промойте как следует горячей водой с мылом.

У цыплят терморегуляция и температура тела нормализуются только к 14—16-дневному возрасту, поэтому необходимо сделать так, чтобы они не охлаждались. В 7-дневном возрасте им требуется температура в помещении 28—26°, а в месячном — 20—19°.

Большое влияние на рост и развитие цыплят оказывает освещение. Когда светло, тогда бройлеры активны, у них хороший обмен веществ. В течение первых двух недель им не-

	Возраст, недель							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Курочки	98	190	350	580	840	1080	1310	1590
Петушки	102	210	410	660	940	1260	1590	1889
В среднем	100	200	380	620	890	1170	1450	1730

обходим 24-часовой световой день, позже — можно и не подсвечивать, хватит естественного освещения.

Слишком яркий свет часто бывает причиной расклева у цыплят. Впрочем, расклев может быть и по другой причине: дефицит белка в корме, отсутствие гравия, уплотненное содержание их на грязной и сырой подстилке и т. д. Обнаружив расклев, в течение трех дней поите цыплят чуть подкисленной водой (можно лимонной кислотой). Предупреждает расклев окраска светильников в зеленый или красный (но не синий) цвет. Пораженные места можно смазывать зеленкой, которая заживляет раны, а запах отпугивает агрессивных птенцов.

Плотность посадки для бройлеров: в 1-ю неделю жизни — 54—60 гол. на 1 м², во 2-ю — 36—40 гол., в 3-ю — 27—30 гол., с 5-й недели и до конца выращивания — 16—20 гол. на 1 м².

Если у цыплят понос, а вы систематически выпаивали раствор марганцовки, то обратите внимание на качество кормов, проверьте, достаточно ли чисты поилки — продезинфицируйте и держите их наполненными чистой водой, добавляйте питьевую соду из расчета 10 г на 10 кг корма в течение 5 дней.

Контроль за ростом бройлеров проводят по их еженедельному взвешиванию (вес в граммах).

Надеюсь, мои советы помогут читателям избежать ошибок в выращивании цыплят-бройлеров, желаю им успеха.

А. Кириченко,
старший научный сотрудник
Западно-Сибирской зональной
опытной станции птицеводства

ОБЪЯВЛЕНИЕ

СЕМЕНА чумизы коломенской. Для засева 1 сотки требуется 35 г. Стоимость 1 г 5 р. Минимальный заказ 10 г.
251544, Украина, Черниговская обл., Щорский р-н, с. Камка.
Ковалец Ю. Г.



Вышла в свет замечательная книга (справочник) Л. И. Коваленко «Методы терапевтической помощи животным» (Киев: Урожай, 1991). Несмотря на то что она рассчитана на ветеринарных специалистов, в ней найдут для себя много полезного и интересного начинающие фермеры и вообще владельцы продуктивных животных.

Книга начинается с правил безопасности работы с животными и методов их укрощения при оказании лечебной помощи. Каждому необходимо знать, что смелое, спокойное, уверенное и ласковое обращение с животными помогает провести с ними любые манипуляции. Ну, например, не следует подходить к ним незаметно — можно напугать и вызвать защитную реакцию. Лучше подходить к животному спереди, причем смело, ласково окликнув его. Если вынуждены подходить сзади, то только с той стороны, куда животное повернуло голову. И уж, конечно, в обращении с большой живностью недопустимы резкие окрики, а тем более пощипывание плетки, кнута, замахивание палкой и т. д.

К крупному и мелкому рогатому скоту подходят справа. Не рекомендуется приближаться к голове и задней части тела взрослых животных, потому что они могут ударить рогами, а также задними ногами, которыми быют размахисто в сторону и назад. К лошади надо подходить спереди, слева и несколько со стороны, иначе может укусить и ударить задней ногой.

Собираясь полечить, сперва успокойте животное: у коров и коз почесайте под мордой между челюстями; у лошадей — лопатку, круп, под гривой; свиньи и собаки любят, когда их гладят по телу, а кошки — между ушами и по спинке.

Если лаской не удастся успокоить животное, его закрепляют и укрощают, о чем подробно рассказано в книге и показано на рисунках. Фиксация животных особенно нужна при очистке и обрезке копыт.

Животноводу часто приходится самому задавать лекарство своей живности. В книге есть специальный раздел о технике его введения. Здесь же говорится и о спиливании острых краев зубов, о проколе рубца при остром вздутии желудка (тимпания), дается совет, как правильно сделать клизму, спринцевание в половые органы, распылить аэрозоль, промыть глаз и нанести на него мазь, прочистить слуховой проход от серных пробок, случайно попавших в него зерен, песка, остей хлебных злаков, личинок мух, вшей, клещей и др. Кстати, об этом редакцию часто спрашивают читатели.

Нелегко провести зондирование глотки и пищевода, а это необходимо уметь — вдруг животное подавится. И чтобы оно не погибло, хозяин, не дожидаясь ветеринарного специалиста, может оказать необходимую помощь в удалении предмета, который застрял в глотке. В книге подробно рассказано, как это делать.

Для нормальной деятельности вымени у коров рекомендуется его повседневный массажировать, а при некоторых заболеваниях, например при мастите, приходится делать и специальный массаж. Читатель не только прочтет об этом, но и увидит все это в рисунках.

В конце книги приводится не менее важный раздел о приготовлении и применении диетических средств, назначенных больным животным, например дрожжевой корм, хвойный и сенной настой, березовый сок, овсяный кисель, отвар льняного семени и многое другое.

Так что советуем приобрести пужную для вас книгу.



ДОМАШНЯЯ ФЕРМА

Разведение нутрий в приусадебных хозяйствах — выгодное и увлекательное занятие. В отличие от плотоядных пушных зверей нутрию можно выращивать на растительных кормах. От нее получают шкурки различных расцветок; по носкости они приближаются к шкуркам норки.

Взрослые самки обычно весят 5—6 кг, самцы 6—8 кг и более. Продолжительность их жизни 7—8 лет, но хорошо размножаются лишь 3—4 года. Звери интенсивно растут до 6—8 мес, первый приплод дают в 10—11 мес. Продолжительность беременности самок в среднем 132 дня, так что за год можно получать до 2 приплодов, по 5—6 щенков в каждом. Максимальная плодовитость самки 17 щенков.

Если вы пожелали обзавестись нутриями, то лучше всего покупать 2—3-месячный молодняк весом 1,3—2,3 кг. На 4—6 самок содержат одного неродственного им самца, который должен быть старше на 2—4 мес.

Применяют две системы размножения нутрий: круглогодую и сезонную. При кругло-

годовом разведении нутрий достигших 6-месячного возраста, и взрослых после щенения. Содержат их в отапливаемом помещении. При сезонном размножении проводят два тура щенений: в I и III кварталах года. Около 70 % щенков получают в I квартале и выращивают на зеленых кормах. Забивают их на шкурку в ноябре — декабре.

Для случки молодых самок применяют косячный способ. К 4—6 самкам, которых содержат в одной клетке (площадь 0,25—0,35 м² на голову) до 6—7-месячного возраста, подсаживают на 2—3 мес самца. Через 2 мес определяют беременность, прощупывая соски, — у оплодотворенных самок они увеличены. Их рассаживают по отдельным клеткам.

Лучшая температура в клетке (гнезде) во время щенения 15—20°. Щенки рождаются зрячими, с зубами и опушенными короткими волосами. Нутрии не особенно боятся холода, но молодняку он опасен. Щенков пересаживают от матерей в возрасте 45—50 дней и размещают в одной клетке либо отсаживают мать. В 2,5—3 мес

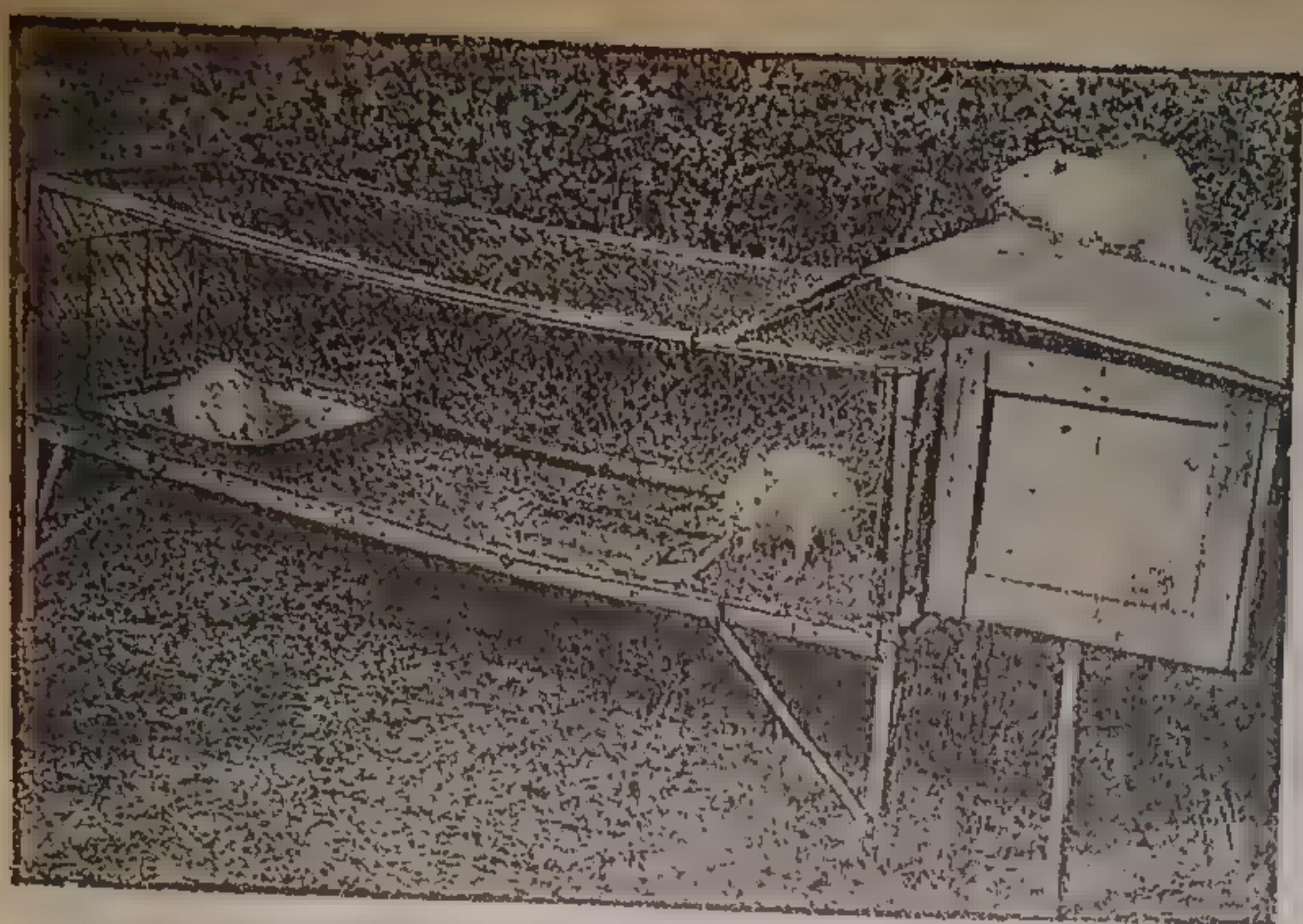
их метят, комплектуют в группы (косяки) по полу для выращивания на племя или убой.

Для получения шкурок крупного размера и хорошего качества нутрий нужно правильно содержать, кормить, знать особенности линьки и сроки убоя.

Линька протекает постоянно и с одинаковой интенсивностью (ежемесячно меняется 28—32 % волос). Качество шкурок по сезонам года не отличается.

У крупного молодняка высокое качество шкурок достигается в 6—10 мес в зависимости от условий содержания и кормления, по достижении живой массы самок и самцов 4—4,5 кг. Передержка нутрий до 9—10-месячного возраста экономически не оправдана. С возрастом качество шкурок практически не улучшается, а увеличение ее площади не окупается дополнительными затратами на кормление и содержание зверей. При худших условиях кормления тот же размер зверей достигается на 2—3 мес позднее.

Летом не обязательно размещать нутрий в клетках с бассейном для купания. Важно регулярно обеспечивать их питьевой водой. Ванны-поилки за-



Домик с вольерчиком

полняют два раза в сутки всего на 20—30 мин, потому что вода быстро загрязняется. Следует придерживаться правила: лучше совсем не давать нутрий воды для купания, чем позволять плавать в грязной. Купание нутрий в грязной воде, как и несвежая подстилка, ухудшает качество шкурки.

Забой нутрий проводят резким ударом палки (толщиной 4—6 см) по лбу или за ушами. Тушку подвешивают на крючок вниз головой за заднюю ногу и обескровливают остроконечным ножом. Вводят его между нижними резцами и нижней губой (не повреждая кожи) до шейных позвонков и движением ножа в обе стороны перерезают внутри сосуды шеи. Шкурку снимают трубкой; правят и сушат ее на правилках.

Нутриеводы получают не только шкурки, но и прекрасное диетическое мясо. Оно сочное, тонковолокнистое, питательное — в нем 80—82 % белка. Жир легко (на 89—93 %) усваивается организмом человека. Окраска жира розово-красная. Это от того, что в нем содержится высокопитательный мышечный гемоглобин. Поскольку в нутратине сравнительно много азотистых экстрактивных веществ, возбуждающих аппетит и улучшающих пищеварение, то она особенно полезна людям с пониженной секреторией пищеварительных желез.

Убойный выход мяса в среднем 52,7 % от живой массы. Тушка взрослого животного ве-

сит 2,5—3 кг, молодняка в 6—7 мес 1,5—2 кг.

Из мяса нутрии готовят вкусные холодные и горячие закуски, супы, вторые блюда, копчености, колбасы, консервы. К примеру, возьмем-ся приготовить плов.

Нарежем мясо небольшими кусочками, сложив в глубокую сковородку, обжарим в масле, добавим лук, перец молотый, томат-пасту и соль по вкусу. Отдельно сварим до полуготовности рис, откинем его на дуршлаг. Все сложим в кастрюлю, перемешаем, зальем на треть объема бульоном или водой, плотно закроем крышкой, поставим в духовку и потопим около 30 мин до готовности. Очень вкусное блюдо получается!

В. Кладовщиков,
профессор НИИ пушного
звероводства и кролиководства
им. В. А. Афанасьева

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Общество цветоводов
при Клубе
воинов-интернационалистов
Афганистана
предлагает:

СЕМЕНА более 20 видов южных декоративных культур — пальм, чая, плюща, лавра, олеандра и др.; заказ от 60 р.

Семена цветочных культур — астр, годеции, дельфиниума, льна, петунии, циннии, гвоздики, лобелии и др.;

125130, г. Москва, ул. Нарвская, 11, корп. 3. Общество цветоводов

ЗАМЕТКИ КОНСУЛЬТАНТА

Анализ заявок в информационную службу «СН» на покупку коз зааненской породы свидетельствует о превышении спроса на этих животных, поэтому временно не можем сообщать интересующимся адресам тех, кто реализует. Обстоятельства осложнились и тем, что в этом сезоне народилось больше козчиков, чем козочек. Резко возросли цены на молодняк, счет идет за одну голову на тысячи. В связи с этим наши читатели просят сообщить адреса тех, кто занимается разведением коз других молочных пород и вообще беспородных, но с хорошими удоями (кстати, они не столь прихотливы к условиям содержания, как зааненские). Таких адресов у нас, к сожалению, немного. Так что желающие продать молодняк коз простых, но хорошей молочности могут откликнуться.

Г. Костельнюк

Бывает же такое!

КРОЛИК В РОЛИ НЯНЬКИ

Перед очередным окотом нашей кошки Пантеры (ее так назвали за мраморную окраску шкурки) мы посадили ее в сарай к кроликам. Там тепло, сухо, сено за перегородкой, никто не мешает. Наутро прихожу, нет Пантеры. Поворачиваюсь, а она выглядывает из клетки кролика-самца. А он такой дружелюбный у нас, ласковый, вот и приютил кошку с потомством.

Оставили самого красивого котенка, остальных ликвидировали, но выгонять семейство не стали, а пересадили в другое место кролика. Пантера же, обнаружив, что «няньки» нет и поняв, что котенка придется оставлять на время ее прогулок одного, взяла за шиворот своего котенка и принесла домой, положила мне под ноги, мол, тебе, хозяйка, доверяю. Пришлось отнести его обратно в клетку и вернуть туда кролика. И стало это семейство дружно жить-поживать и кролик играл с малышом, пока мамаша ловила мышей.

Л. Ликшо,
Литва, г. Швенченелай



А зря цесарок не разводят

Мясо цесарок по вкусу напоминает мясо фазана или куропатки, вообще какой-то хорошей дичи. Оно не жирное — в нем менее 1 % жира, но тем не менее питательное, поскольку содержит около 27 % белка.

Несушки дают и яйца, которые, правда, мельче куриных, но не уступают им по калорийности, по содержанию же витаминов А, D₃, Е и группы В превосходят их почти вдвое. Также вкусные. Цесариные яйца едят вареными и жареными.

Если цесарка попадает из одного климата в другой, то легко переносит это перемещение. Она устойчива к тем заболеваниям, которыми нередко страдают птицы иных видов (лейкоз, сальмонеллез) и вообще неприхотлива, поэтому никаких особых условий ей не требуется.

У нас разводят серо-красчатых, голубых волжских и загорских белогрудых цесарок. Есть еще и белые. У них своеобразный цвет оперения: по темному корпусу — белые круглые пятна. Серо-красчатые наиболее распространены. Эти цесарки отличаются и тем, что дают мясо особо высоких вкусовых качеств. Яйценоскость их за сезон 85—90 яиц весом по 44—45 г; сама же взрослая птица весит 1850—1900 г. У голубых цесарок (их выведе-

ли из серо-красчатых) оперение голубовато-серое, по продуктивности они близки к серо-красчатым. У птицы волжской породы бело-кремовая окраска; яйценоскость за сезон 105—110 яиц (по 40—44 г); птица весит 1950—2200 г. Как видим, для разведения в приусадебном хозяйстве выгоднее более продуктивные загорские белогрудые и волжские.

Разведение цесарок — дело нехитрое. Птенцы выводятся через 27 суток после начала инкубации яиц. Цесарки — плохие наседки, поэтому вывести молодняк лучше в инкубаторе по режиму куриных яиц или под курицей. Для выращивания отбирают цесарят подвижных, с блестящими глазами, крепкими ногами, ровным блестящим пухом, подтянутым животом, втянутой пуповиной, чистой клоакой. Молодняк содержат в сухом помещении. В первые дни жизни он особенно чувствителен к сквознякам и сырости, поэтому нуждается в обогреве. Температурный режим выращивания такой: 1—3 дня — 36—35°, 4—10 — 34—30°, 11—20 дней — 30—27°. В дальнейшем выводок не требует обогрева. Цесарята нормально растут и развиваются при комнатной температуре (22—18°), влажности воздуха в помещении 65—

70 %. При более высокой температуре они вялые, много пьют и мало едят, а когда похолодает — скучиваются, плохо едят.

После вывода цесарят кормят сразу — так быстрее рассасывается остаточный желток. В первые дни жизни им дают корм 5 раз в сутки, в двухмесячном — 3—4 раза. Кормят тем же, чем и цыплят, только добавляют на 2—3 % больше белковых кормов — молочных, мясных, рыбных и др. Ракушку и мелкий гравий для перетирания пищи кладут отдельно. С двух-трехнедельного возраста, если на дворе уже тепло, молодняк выпускают на выгул. Цесарята подвижны, если не подрезаны крылья — летают, а если это нежелательно, в суточном возрасте у них удаляют кисть — крайнее звено — на одном из крыльев (можно прижечь разогретым паяльником).

Чтобы проследить за ростом молодняка, его регулярно взвешивают. Нормально развивающиеся цесарята в суточном возрасте весят 28 г, в 60-дневном — 850, в 84 дня — 1200 г. Особенно хорошо молодняк растет до 2,5-месячного возраста. Для комплектования взрослого стада цесарят отбирают в 5—5,5 месяца по полу. Самец отличается от самки более крупной восковицей — у него «горбоносое» очертание профиля головы, сережки яркого цвета, глаза блестящие, плюсны более толстые. Пол определяют и раскрытием клоаки. На самца оставляют четыре самки.

Для взрослых цесарок зимой подготавливают утепленное помещение, на пол укладывают подстилку (опилки, солому, торф, песок) слоем 10—15 см, приколачивают насесты — бруски сечением 4—5 см с расстоянием между рейками 35—38 см на высоте 40—45 см.

Взрослых цесарок обычно содержат до двух лет. Длительное разведение одной и той же птицы небольшими группами приводит к близкородственному спариванию — у цесарят наблюдаются уродства, снижаются жизнеспособность, яйценоскость.

Н. Гусева,
кандидат
сельскохозяйственных наук,
ВНИТИП

Выставка птицы
в Санкт-Петербурге
* Объединились в клубы
трудовые коллективы
* Попадут ли российские
куры на международные
«смотрины».
* Приглашение
на Московскую выставку*

Большая тоска охватывает меня каждый раз, когда я листаю дореволюционные российские журналы по птицеводству. Какие породы кур были, какие фермы, какие выставки устраивались, даже в международных участвовали! Мы же за прошедшие 70 лет только разрушали созданное прадедами. Правда, в последние годы прорываются ростки свежести в любительском птицеводстве. Узнаешь: то в одном, то в другом городе устраиваются выставки породной птицы, а это уже радует. Вот и в Санкт-Петербурге нынче

Новые. Лучшие. Ред



ДАЖЕ В ДОЖДЬ





ДОМАШНЯЯ ФЕРМА

ровали и другие птицеводы. Вообще обе породы ценны не только потому, что имеют древние корни. Они пышных форм и обладают отличными мясными качествами. Только никто их, конечно, не рубит на суп, поскольку дорого стоят. В погоне за этими пышными формами разводчики совсем упустили яйценоскость. Впрочем, если племенная работа в клубе будет усилена, то есть надежда повысить у этих кур яичную продуктивность.

У птицевода клуба Тамары Андреевны Сотинной кроме кур есть и фазаны, и пекинские утки, которых она единственная показывала на выставке, другие же демонстрировали более модных сегодня уток мускусных. Этот факт говорит о том, что пекинская утка попала в немилость и скорее

Птицеводы Сотины и их куры...

Петух породы брама темная

Фавероль

СТОЯЛА ОЧЕРЕДЬ

ней весной любители демонстрировали свои достижения в птицеводстве.

В центре города у здания общества охраны природы, несмотря на холодный дождь, толпился народ. Взрослые и дети жаждали проникнуть внутрь, на выставку породной птицы городского клуба птицеводов. Клуб только поднимается на ноги, но на его выставку прибыло немало любителей со своей птицей из других мест, в том числе и из Москвы. На табличках с указанием, какая порода и кто владелец, стоят и фамилии экспертов, оценивших живые экспонаты, — это известные знатоки птицы Борис Степанович Антонычев, Александр Сергеевич Блистанов и другие. Финансировала выставку Северо-Западная Агропромбиржа, которая рекламировала здесь домашние инкубаторы, кормушки и другую утварь, необходимую для ферм. Тут же торговали красивыми птичьими перышками, и дети с удовольствием покупали эти сувениры. Их мамы и папы интересовались композициями из перьев и высушенных растений, выставлен-

ных для обозрения и продажи.

Председатель клуба Дмитрий Яковлевич Гусев рассказал мне, что состав клуба немногочислен, однако в него входят довольно опытные птицеводы, чье поголовье на выставке было высоко оценено экспертной комиссией. Вот, например, Борис Зиновьевич Костюшко. Занимается птицей с детства, но «вплотную» — с 1966 г. Разводит породы брама, палевый кохинхин, плимутрок полосатый. Есть у него и куры породы хайсекс. К слову, не часто на приусадебных и дачных фермах увидишь их, а жаль, потому что несушки из кур-хайсексов выходят отменные и буквально заваливают семью яйцами. «Привилегированные» же красавицы брама и кохинхин несутся лишь два-три месяца в году, остальное время отдыхают. И тем не менее бережет и лелеет их хозяин. Эти породы дошли до нас из прошлых веков. Им, пожалуй, лет пятьсот-шестьсот. Ныне они считаются редкими и разводят их только большие любители. Вот и на Санкт-Петербургской выставке браму и кохинхин демонстри-

ровали и другие птицеводы. всего потому, что мясо у нее, как говорят, слишком жирное. Однако Тамара Андреевна уверяет, что мясо пекинской утки розовое, нежное, с прослойками жира и тушка вовсе не облита им. Выращивая пекинских утят, передерживать их не надо. Розовая с прослойками жира утятина бывает только у двухмесячной птицы, а далее ее тушка и в самом деле оплывает жиром.

Выставка показала, что местные птицеводы обладают большим набором пород. Среди кур были нью-гемпширы, австралорпы, орловские, голошейные, карликовые кохинхины, голландские белохохлые, падуан и другие. Выяснилось, что в Санкт-Петербурге действует не только этот клуб, чья выставка была устроена. Создан и другой. Любопытен состав его членов.

Читатели, вероятно, помнят публикации в «ПХ» о животноводах-любителях подмосковного садового товарищества, где объединились соседи по дачным участкам. Ведя личное хозяйство, вместе легче решать сложные оргвопросы. Так вот нечто подобное, но в масшта-

бе города образовалось и здесь — это Санкт-Петербургское объединение клубов птицеводов-любителей «Возрождение». Объединились клубы при трудовых коллективах предприятий большого города. Им это удобно, ведь, как правило, садовые участки горожане получают от места работы, значит, становятся соседями, появляется больше возможности организовать закупку комбикорма, племенного молодняка, оказывать помощь друг другу и т. д. Большой вопрос для всех — где взять корма? Здесь любители договорились с совхозами поработать на их полях, а за это получить зерно.

Из рассказа председателя «Возрождения» Бориса Дмитриевича Голубева стало ясно, что в объединение вошли клубы очень разных по своему профилю коллективов, например, бумажной фабрики, металлического завода, средней школы и даже... православной церкви, а всего таких клубов — членов объединения — 28. Храм Ильи Пророка на Пороховых владеет двумя птичниками в пригороде с поголовьем кур пород хайсекс и ломанн-браун (тоже отличные несушки). Есть птицеферма и в Валаамском монастыре. Церковь помогает объединенному клубу, например, бесплатно предоставляет машину для перевозки комбикорма. Да и предприятия тоже оказывают помощь.

Но вернусь к выставке. Надо было видеть, какой большой интерес вызывает домашняя птица. Многие дачники, знаю, хотели бы ее завести, да боятся, не справятся. Выход можно найти именно в создании клубов птицеводов, даже малочисленных по составу. Для начала достаточно будет набрать с десяток любителей. В организации клуба может помочь Всероссийское общество птицеводов-любителей: предоставит пакет документов для учреждения, снабдит племенным молодняком, литературой. Всероссийское общество в этом само заинтересовано. Чем больше клубов, тем целенаправленнее можно будет вести племенную работу с породной птицей, приближая ее качества к мировым стандартам. Вот тогда-то, можно надеяться, российской пти-

це будет возвращена былая слава и она на равных с зарубежной станет демонстрироваться на международных выставках.

В декабре в Москве пройдет выставка птицеводов России. Организаторы рады будут видеть на ней птицу как любителей, так и племенных хозяйств. Приглашают и тех, кто изготавливает технику и оборудование для птицеводства, кто желает разместить здесь свою рекламу. Всех, кто захочет принять хотя бы небольшое участие, просят обращаться по адресу: 109443, г. Москва, а/я 9.

И. Горбунова

ИЗ РИГИ ПИШУТ...



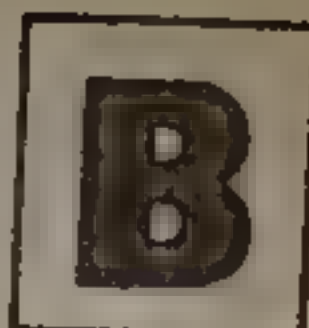
Посылаю снимок курицы, помеси павловской золотистой породы, о которой в «ПХ» писали, будто она исчезла с лица земли, но потом все же где-то отыскалась. Я начал работать с павловскими курами раньше, чем другие любители, и, по моему, результаты у меня пока лучшие. Работаю с двумя линиями, первая из Австрии, вторая — наша, но продолжаю поиск других линий.

Ю. Дмитриев,
птицевод

ОБЪЯВЛЕНИЕ

СЕМЕНА амаранта более 50 форм, сортов и видов отечественных и зарубежных — из Австралии, Аргентины, Индии, Китая, США, Финляндии и др. стран для селекционных, семенных, пищевых и лекарственных целей (в 1 упаковке — норма для засева 1 сотки); козлятника, сиды, сальфии, мальвы и др. перспективных кормовых культур; 100 лучших сортов помидоров, а также огурцов и др. овощных культур, цветочных и лекарственных растений.

330117, г. Запорожье, а/я 901.



Вопрос: Правда ли, что коз сложно держать, потому что они брезгливые?

Ответ. Они справедливости требуют от хозяев, а не просто брезгают. Скажем, зимой не хотят притрагиваться к студеной воде. А когда они козлят вынашивают, им и нельзя холодную воду пить. Я даю маткам в это время воду, подогретую до 25—30°. Каждой готовлю мешанку в отдельной миске: резаная свекла, сухарики, отходы лука и капусты. И сильный слабого не объедает — и не брезгают друг-другом. В общую же кормушку кладу сено и сушеную древесную листву.

В зимнюю пору коз вывожу на прогулку на 20—30 мин. В дождик не выпускаю — в сарае им быстро не обсохнуть. Они очень пугливы, поэтому нужно прогуливать их подальше от проезжей дороги. К слову, и сено, заготовленное у дороги, козы едят неохотно. Это не брезгливость. Просто у них очень сильное чутье. Придорожная трава, как пишут, накапливает свинец и другие тяжелые металлы, и животные правильно делают, что не едят отравленное сено.

Вопрос: Что делать, если в козлятнике завелись крысы?

Ответ. Если в закутке, где завелись эти твари, держать сено, козы тотчас же отреагируют на их запах, не захотят есть. Да и вообще в сарае с крысами они чувствуют себя беспокойно. Крысам в укромных местах мы насыпаем отравленного зерна (у нас оно бывает в продаже) и на другой день они погибают. Если хищницы водятся и у соседей, то надо посыпать отравы и у них.

Коз мы держим каждую в отдельности, в закутке размером 2,5×1,5 м с перегородками, но под одной крышей. На зиму у входа в закутки вешаем занавеску, чтобы не выстывало накопленное тепло, когда открываем дверцу.

Вопрос. Боюсь завести коз, от них плохо пахнет...

Ответ. Чтобы от коз дурно не пахло и запах не передавался молоку, на прогулке их расчесываем. Это они любят. Летом же, особенно в жару, раз в неделю моем с мылом и мочалкой, обливая теплой.

Знатоки отвечают

ДОМАШНЯЯ ФЕРМА



нагретой на солнце водой. Чистые козы более благожелательно относятся друг к другу и меньше ссорятся.

Клавдия Харченко,
козовод,
Украина,
г. Запорожье

Вопрос: Как добиться, чтобы индейки занесли в марте?

Ответ: Как известно, начало яйцекладки зависит от поро-

ды, возраста, условий выращивания молодняка, содержания и кормления и, самое главное, от срока вывода индюков-родителей. Молодые индейки, предназначенные на племя, должны быть достаточно развиты. От самок мелких и средних пород яйца на инкубацию получают, когда они достигли возраста 33—34 недель, а от самок тяжелых пород — не ранее 35—36 недель. Исходя из

этого и рассчитывают срок вывода индюшат для получения от молодок впоследствии инкубационных яиц. Например, индейки, вылупившиеся из яйца в августе, начинают нести инкубационные яйца в марте. Более раннюю яйцекладку можно вызвать дополнительным освещением. Электрические лампочки подвешивают на высоте 2 м от пола в таком количестве, чтобы пол и кормушки были хорошо освещены. Обычно достаточно двух ламп по 100 Вт на каждые 100 м² площади пола. Искусственным освещением световой день доводят до 13—14 ч.

Вопрос: Молодые индюки сильно дерутся, что делать?

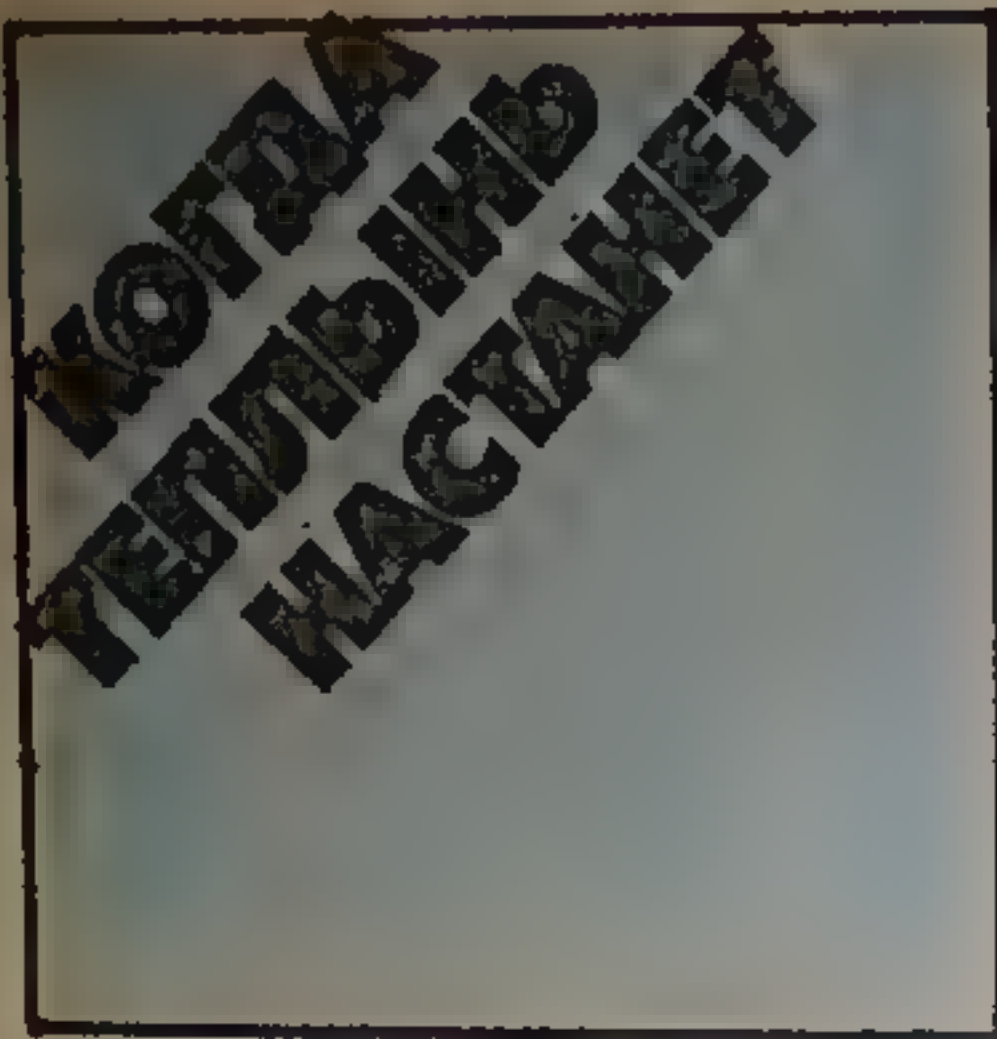
Ответ. Половое созревание самцов крупных и средних пород наступает в 33—37-недельном, а мелких пород — в 31—35-недельном возрасте. В это время у индюков происходит первая вспышка половой активности и дерутся они из-за ревности. За хорошо развитым, крепким индюком закрепляют 20, а то и побольше самок, в зависимости от его возраста, типа и живого веса. Для одиночных спариваний рекомендуется такая нагрузка на одного самца: для крупных — от 10 до 15 самок, для средних — от 16 до 18, для мелких — от 19 до 20. При таком половом соотношении индюков и индеек драчливость угасает.

Вопрос: Можно ли индюков кормить семечками? Говорят, нельзя.

Ответ. В семенах подсолнечника около 25 % жира, при длительном хранении они начинают прогоркать и тогда становятся опасными для здоровья птицы. Следует учесть, что избыток жира индейки плохо переваривают. Если в рационе жира содержится более 7 %, то у птицы задерживается рост. Вот почему семена масличных культур редко скормливают птичьему поголовью в натуральном виде. Чаще дают отходы маслобойной промышленности — подсолнечные, льняные, конопляные и другие жмыхи и шроты, в которых жира немного. Их мелко размалывают и скормливают в мешанках, включая по 5—10 % от сухой части рациона.



А. Семенов,
научный сотрудник ВНИТИП



В «ПХ» писали о многих способах переработки и хранения животноводческой продукции, а вот о тех, которые применяет наша семья уже несколько десятилетий, не говорилось ни разу.

Известен способ длительного хранения мяса путем замораживания. Способ можно было бы признать удачным, если бы мясо при этом не промерзло, не темнело, не приобретало неаппетитного привкуса и запаха. Тем не менее нам всех этих неприятностей удастся избежать. Последуйте-ка нашему примеру.

Разделанной на куски туше даем хорошо промерзнуть, после чего куски выносим во двор, развешиваем их и обливаем холодной водой. На кусках образуется корка льда. Эту работу желательно ускорить, для чего облитое водой мясо сразу обсыпается чистым снегом. Оно намокает, замерзает и превращается в корку льда, а корки толщиной 1 см хватает для сбережения мяса до весны.

Что же делать весной, если мясо осталось, его хватит и на лето, но вот-вот уже теплынь нагрянет?

Освобожденное ото льда мясо (лучше хранится свиное, но можно любое другое) нарезаем на куски по 250—300 г с косточками или без них, пересыпаем солью и в таком виде выдерживаем 2 ч. За это время разогреваем в алюминиевом или медном тазике тепленькое свиное сало и, когда оно закипит, опускаем в него подсолненное мясо и обжариваем до готовности. После этого перекладываем куски в любую другую посуду — эмалированную, можно пластмассовую для пищевых продуктов — и

заливаем кипящим свиным салом. Остывшее сало сверху слегка присыпаем солью. А теперь — внимание! Залитые кипящим жиром куски продолжают некоторое время дожариваться в нем, так что закладывать их в емкость следует тогда, когда волокна еще не начали легко разделяться, но готовы к этому. Обычно в этот момент у кусков бывает светло-коричневый цвет.

В нашей семье приготовленное таким способом мясо хранится в кастрюлях и бачках емкостью от 5 до 25 л примерно до года. Холодного погреба у нас нет, поэтому кастрюли и бачки стоят в теплых сенях. Таким же способом мы перерабатываем и храним свиные головы.

Следует соблюдать одно железное правило. Взяв несколько кусочков и нарушив слой жира, надо восстановить его. Для этого достаточно разогреть немного сала в миске и залить им поврежденное место.

Е. Пестов,
Кировская обл., пос. Троицкий



НА ПОГИБЕЛЬ КЛЕЩАМ И МУХАМ

Заели, закусили! Клещи, гнус, мухи, вши и прочие паразиты донимают скотину и птицу. Из-за этой напасти их продуктивность сильно падает. Выбор же средств для борьбы у хозяев живности до сего дня был невелик.

Рекомендуем новый, весьма эффективный препарат «Перокл». Разработан он Всероссийским НИИ ветеринарной санитарии, гигиены и экологии. Стоит один раз обрызгать им животных или сарай, как уже нигде не увидишь паразитов.

Препарат малотоксичен для животных и людей, экологически безопасен.

Губит «Перокл» и клопов, тараканов, блох, от которых иным семьям не бывает житья в доме. Для уничтожения на месте их обитания препарат наносят тонким слоем. Не спасутся от него и мухи.

Выпускают «Перокл» в пластмассовых флаконах емкостью до 1000 мл. При расфасовке в более мелкие емкости качество его не снижается. Предусматривается реализация препарата через хозяйственные магазины. Выпускает «Перокл» ВПО «Химопром»: 400057, г. Волгоград, ул. Промысловая, 23. Сектор № 4 НИО-1. Оптовики, ветеринарные аптеки могут заказывать препарат по этому адресу. Продавать его можно в расфасовке, удобной для покупателя. Телефон для справок: 40-80-15, Комова С. Н.

ТЕРМОРЕГУЛЯТОР ПОМОГАЕТ ВЫВОДИТЬ ЦЫПЛЯТ

Судя по письмам, в прошлую зиму многочисленные наши читатели птицеводы-любители бы-

ли озабочены проблемой — где раздобыть терморегуляторы для самодельных инкубаторов.

Ныне редакция получила уведомление от предприятия «Анко» о том, что оно разработало и начало производить электронные терморегуляторы. Ориентировочная цена 200—350 руб. Адрес «Анко»: 700099, г. Ташкент, ул. Энгельса, 118. Тел.: 34-23-28, 34-25-98. Кстати, эти терморегуляторы можно применять также в теплицах, парниках, овощехранилищах, аквариумах.

И еще один адрес. Майкопский завод «Точрадиомаш» (352709, Краснодарский кр., г. Майкоп) разработал и начал выпускать бытовой электронный регулятор температуры для инкубаторов, теплиц, ульев.

На том же заводе разработан и изготовлен опытный образец малогабаритного бытового инкубатора (вес 50 кг) на 300 яиц. Первые партии аппарата до запуска их в серийное производство будут изготавливать по заявкам населения. Цена договорная.

В ПРЕДЗИМНЮЮ ПОРУ

2 Урожайные Грядки



В предзимнюю пору (переработка и хранение баклажанов, тыквы, столовой и сахарной свеклы, фасоли, картофеля, салаты из разных овощей, отпугивание птиц, как продлить жизнь пленки)

15

Мой первый огород (огурцы, помидоры, лук, чеснок, свекла, морковь, капуста, кабачки)

17

Русская кухня (блюда из картофеля)

19

В мире луков

20

Увлечение — помидоры

25

Отходят на время огородные хлопоты, непосредственно связанные с землей. Но еще продолжают заготовки-консервирование и квашение и все те серьезные дела, что направлены к единственной цели — безотходному хранению овощей и картофеля. Обо всем этом и поговорим с участием практиков, живущих порой весьма далеко друг от друга.

Начнем с заготовок. Они ведь еще не закончились, особенно на юге.

Большим гостинцем в зимний день окажется банка салата, приготовленного по рецепту Надежды Павловны Даниловой, проживающей в Кустанайской области Казахстана. Впрок салат из разных овощей она готовит так. На 1 кг моркови берет 4 кг помидоров (непереспелых), 1 кг лука, 0,5 кг сладкого перца, 1 горшину горького перца. Овощи режет соломкой, затем все это складывает в таз, солит по вкусу, перемешивает и оставляет в тазу на 4—5 час. За это время огородница подготавливает банки, стерилизует их и крышки. Теперь остается слить с салата сок и в эту овощную смесь добавить стакан сахара, 400 г подсолнечного масла. Перемешивает все это и ставит таз на газовую горелку. Дает покипеть салату 15—20 мин, после чего добавляет в него 1 столовую ложку уксусной эссенции, перемешивает и раскладывает по банкам. После закатки банки не стерилизует. Горячие банки укрывает одеялом, чтобы остывали медленно. Остывшие банки выносит в подвал. Кто зимой пробует салат Надежды Павловны, все хвалят: сочен, вкусен, аппетитен.

В Казахстане же в селе Малые Кюкмы Кокчетавской области живет огородник Федор Поликевич. Он восторженно пишет о тыкве. В его письме читаем: «Лет пять назад ехал я из села Заренда в лесхоз и разговорился в автобусе с неким Янковским. Он, оказывается, приехал из Хмельницкой области и при нем были оттуда привезенные семена тыквы. Угостил, чтобы полужгать. А я возьми да припрядь семян 50, оставил, так сказать, на пробу. Весной посеял тыкву по краю огорода, а к осени снял изрядно плодов — бурых, оранжевых, зеленых. Некоторые плоды тянули на 20 кг. Молодая завязь пошла на корм скоту, ботва — в компостную кучу, а плоды... Что ж, из них мы варим кашу, кусками запекаем и едим просто так. К слову, тыква с оранжево-красной мякотью съедобна и в сыром виде, во всяком случае я срезаю тонкие ломтики и ем как яблоко. Помогает от заболеваний печени и почек. И, само собой, что ни плод — кубышка витаминов. Со временем я научился из тыквенной мякоти выжимать сок, способный выводить из организма вредные соединения и соли.

Убираю тыкву после картофеля, то есть в начале октября. А чтобы плоды не подмерзли, я накрываю их ботвой. То, конечно, бывает в последние дни перед уборкой».

Теперь о столовой свекле. Любят наши огородники возделывать сахаристые, сочные корнеплоды. Идут корнеплоды в салаты и винегреты, — из них готовят даже котлеты. А свекла в сметане, в майонезе да еще с грецкими орехами — разве не объеденье? Свеклу запекают в печке или в жарочном шкафу, ее тушат на плите в закрытой посуде, куда влито немного воды. Умеют люди готовить и свекольную икру. А кто не ел красный борщ и свекольник?

Одесситка Лидия Ивановна Московчук не рекомендует варить свеклу в подсоленной воде, так как от соли вкус свеклы ухудшается и цвет корнеплода изменяется — бледнеет. К своему рассказу о свекле Лидия Ивановна приложила рецепты приготовления холодного красного борща и свекольника.

Для борща надо нашинковать 400 г свеклы, залить горячей водой, добавить соль и уксус по вкусу, довести до кипения. Затем отлить половину отвара в отдельную посуду, свеклу доварить до готовности. Положить нарезанный кубиками лук, картофель, варить еще 20 мин. После чего охладить и влить холодный отвар, который получили раньше. При подаче в каждую тарелку добавить измельченные огурцы, зелень лука, рубленые куриные яйца и сметану. Остается пожелать приятного аппетита и хорошего настроения.

Свекла свекле рознь: есть столовые сорта, кормовые, сахарные. Последние особенно привлекают к себе внимание огородников в наше «несладкое» время. С сахаром туго, а тут такая заманчивая перспектива — «выращивать» его в огороде. Только вот как получить из сладких корней сахар? Этот вопрос почти с воплем задают многие наши читатели в своих письмах. Александр Иванович Горбунов из Саратова, к примеру, ссылаясь на газетные заметки, посвященные получению сахара в домашних условиях, прямо-таки возмущается, дескать, почему «наш уважаемый журнал об этом молчит, в то время когда сахара нет для всех ваших читателей, а они являются первыми его потребителями».

Да возмущение и понятно: уж очень хочется самим варить сахар. Заметим сразу, что и в последнюю войну всем хотелось сахара, но свеклу как ели пареной, так только и подслащивались ею. Премудростями сахарного производства так никто и не овладел. А сможем ли сейчас ими овладеть?

Слово иркутянину Александру Яковлевичу Мелешко. Он рассказывает: «Я уверен, что сахарную свеклу переработать в домашних условиях можно. За основу надо взять заводскую технологию. Только обязательно ли разваривать измельченную свеклу? Вопрос поставил, и задумался: или это нужно, чтобы «выгнать» сахар из клеток тканей? А что если просто выжимать сок с помощью пресса? Вопросы, вопросы... Сироп, полученный из уваренного сока, уже продукт подходящий. Лишь бы научиться его хранить. Надеемся, что читатели «ПХ» поделятся своим опытом переработки из сахарной свеклы».

Отзывчив наш читатель. Ознакомившись с жалобой Н. В. Ризер («ПХ», № 4 — 1991) на трудности борьбы с зерновкой фасоли,

жительница Приморья Н. В. Миронова тут же прислала описание своего опыта хранения семян бобовых растений. В письме, в частности, читаем: «На вопрос, как избежать порчи фасоли зерновкой (брухусом), могу посоветовать вот что: спелую фасоль сушить в комнате 2—3 недели. Потом семена высыпать в ведро, накрыть крышкой и вынести на балкон. В сырую погоду ведро накрывать пленкой, чтобы не попала влага. Хранится фасоль всю зиму на балконе отлично, всхожесть морозом не убивается. Все это проверялось на своем участке».

Как сохранить подольше картофель? Кто как умеет. Например, омчанка Любовь Емсельяновна Круть сохраняет клубни ... под снегом. Она пишет: «Для этого по осени выкапываю яму глубиной 70 см, длина и ширина — по желанию. На дно ямы кладу старую пленку, загнув края на 30—40 см по стенкам. Затем на пленку насыпаю старых сухих листьев, кладу мешок картофеля, а в стороне ведро моркови. На картофель ставлю коробку с луковицами гладиолусов. Перекрываю яму деревянными брусками, сверху них кладу еще один брусок, но уже поперек. Теперь осталось застелить перекрытие шеболками (старым тряпьем) и засыпать яму землей до краев. А далее операции еще проще: на яму кладу пленку и насыпаю опилки слоем 30 см. И пленка, и опилки должны сантиметров на 30 выходить за пределы ямы. На случай запоздалых дождей свежу неплохо положить еще кусок пленки».

Как выпадает заправский снег, лопату в руки и ну укутывать сугробом яму. Дальше по хранению труда никакого.

Разумеется, хранение картофеля в ямах не ново, и пользуются этим способом люди с давних пор. Только разница, что ямы роют либо глубокие, либо мелкие, да с картофелем закладывают не морковь, а свеклу (морковь может ухудшить свой вкус от совместного хранения с клубнями «второго хлеба»).

А вот как сохранить в квартирных условиях чеснок? Чтоб не высохал, не чернел. Надежда Дмитриевна Васнева из Рязани хранит чеснок в соли. В письме читаем: «В обычный посылочный ящик на дно насыпаю небольшой слой соли, на который раскладываю чеснок, затем его головки засыпаю опять же солью. И снова слой головок чеснока, и снова соль, пока не наполню ящик доверху. Овощ отлично хранится до весны».

Предзимье и зима — время рукоделия и занятия ремеслами. Москвичка Наталия Борисовна Рябинина, например, в первозимье плетет сетку, продляющую жизнь тепличной пленке. О подробностях узнаем из уст самой огородницы. Она рассказывает: «У меня пленка служит не год-два, а целых пять лет. И все дело в сетке, ею я оплетаю пленку снизу и сверху теплицы. Плету сетку из синтетического шнура толщиной 3—3,5 мм. Причем плету на доске, в которую набиты гвоздики в шахматном порядке с расстоянием 15 см. Узелки завязываю ряд за рядом. Первый ряд сетки лучше закрепить на шнуре, сложенным вдвое. Работа хотя и кропотливая, но себя оправдывает полностью. Ведь пленка дорогая, и продление срока ее жизни — сбережение немалых денег».



олосатые, с белыми носиками огурчики выглядывали из-под широких листьев, не подалеку стрелковался чеснок, пышная свекольная и морковная ботва добавляли красок в июльское великолепие огорода.

К сожалению, все это росло не на моем участке, а у соседа.

Мой

первый

огород



УРОЖАЙНЫЕ ГРЯДКИ

Взглянув еще раз на эту красоту, я со вздохом обернулась к своим двум жалким грядкам земляники и к большой солнечной лужайке, словно созданной для огорода. Но на ней росли только клевер и пырей! Об искусстве огородника я не знала ничего, но вид соседских ухоженных грядок словно говорил: можно, все можно вырастить, было бы желание и трудолюбие.

И я решила: надо попробовать.

Итак, я ничего не знала. Из разговоров с более опытными соседями, поняла, что все они сажают чеснок под зиму. Первая складочка знаний отложилась.

Записавшись в библиотеку, прочитала все, что смогла найти об этой культуре. Оказывается, главное — чеснок любит рых-

лую, богатую перегноем, некислую почву. На моей лужайке рос в основном клевер, а это значило, что кислотность на участке невелика, да и запас питательных веществ имеется.

Первый опыт огородника

Из удобрений у меня была только зола из печки.

В конце сентября, вскопав грядку, я отправилась за посадочным материалом, проще говоря, за головками чеснока, в магазин. Но магазинный чеснок оказался плохим: мелок, к тому же привезен из южных краев, стало быть, в условиях Подмосковья хорошего урожая от него не жди.

Зато на рынке, выпросив торговку, откуда сами и откуда продукт, я смогла выбрать неплохой сорт чеснока с крупными зубками, выращенный на Тверской земле.

В день посадки я разделила головки на отдельные зубки

и посадила, как советовали в книгах, рядками, с расстоянием между растениями 10 см и междурядьем в 20 см. Для каждого зубка выкапывала совком ямку, посыпала ее золой и сажала чеснок так, чтобы сверху он был укрыт слоем почвы в 2—3 см.

Посадки не поливала, захаживали тучи, и уплотнять почву

лишним поливом не хотелось. Начало моему огороду было положено. Той осенью я успела перекопать еще лужайку, оставив крупные комья земли, чтобы мороз, ветер и весеннее солнышко сделали ее мягкой и рассыпчатой.

Вскоре начались морозцы, верхний слой почвы превратился в камень и пришлось оставить свой огородный эксперимент на целых четыре месяца, до конца февраля, пока не придет время заниматься рассадой помидоров. Собственно, этот перерыв был кстати. Мне, неопытному овощеводу, необходимо было почитать литературу, заготовить семена, подумать, какой инвентарь понадобится.

Купив несколько лопат и тя-

пок разного размера, а также грабли, 2 лейки и 3 комплекта тоннельных парничков с дугами из проволоки, несколько брикетов грунта «Фиалка» (еще по старым ценам), я решила, что пока хватит, а там посмотрю, что еще понадобится. Сразу же понадобилось определить — какие культуры и сорта я буду выращивать. Конечно, лучше бы возделывать все, от редиски до картошки включительно, и побольше — время-то какое! Но хватит ли у меня знаний и умения осилить большой огород?

Лучше было бы вырастить понемножку всяких овощей, так чтобы умудриться готовить обед из продуктов своего огорода: салат, борщ, овощное рагу. Причем, сорта овощей должны быть раннеспелые, важно уже в конце июня — начале июля снять первый полноценный урожай.

О заготовках впрок и о разного рода редкостях в первый год занятия огородничеством я решила не думать — ограничусь набором самых необходимых культур.

Так что же надо для простого обеда?

Огурцы с помидорами, капуста с картошкой, морковь, лук, свекла, кабачки, зелень. Все эти культуры можно вырастить из семян, кроме картошки и лука. Выращивать из семян маленькие луковички-севки надо было предыдущим летом, а будущим — доращивать их до нормальных, «репчатых» размеров. Ну что ж, придется покупать севки на рынке...

Прежде всего я занялась помидорами. Они растут долго: около четырех месяцев проходит от всходов до созревания первых плодов. Стало быть, чтобы получить красные помидоры в конце июня, всходы должны появиться уже в конце февраля — начале марта. Выбор пал на раннеспелый сорт Талалихин 186, семена купила в магазине. Пакетик с семенами положила на батарею парового отопления за месяц до проращивания — пусть прогреются, этот прием добрый.

15 февраля высыпала семена в стакан с подсоленной водой, помешала их и минут через пять слила воду со всплывшими семенами. Промыв оставшийся посевной материал, я высыпала их в розовый раствор

марганцовки, — так обеззараживается поверхность семян. Через 15 минут я снова промыла семена под краном и положила их на блюдце между двумя тряпочками, смочив талой снеговой водой и присыпав щепоткой золы. Замоченные семена простояли у меня на кухне ночь. Наутро я поставила блюдце с набухшими семенами в поддон холодильника на сутки. Семена там промерзли, закалились — этот прием также должен был обеспечить прибавку урожая. Следующие пять дней только смачивала тряпочку снеговой водой и ждала, когда проклюнутся семена.

Чтобы не травмировать корни сеянцев при последующей пикировке, я решила выращивать их не в ящике, а в половинках яичной скорлупы. Острым кончиком ножа проделала в скорлупках дренажные отверстия, заполнила землей и посадила по одному проклюнувшегося семечку в каждую половинку. У меня получилось 54 скорлупки, но только в 29 появились зеленые семядольные листочки. Теперь я понимаю, что посадила семечки слишком глубоко, надо было их только слегка присыпать землей.

Почти 30 зеленых помидорных ростков появились на свет с 1 по 4 марта. Более поздние всходы пришлось забраковать — из слабых семян не получить урожайных кустов. Через три недели пришлось расстаться еще с 16 растениями, потому что при втором настоящем листе стали видны их недостатки: скрученные листья, отставание в росте, некоторые заболели черной ножкой от слишком усердного полива.

Зато 13 крепких красивых кустиков можно было пересаживать, обмыв скорлупу, в молочные пакеты, заглубляя до настоящих листьев. Теперь рассада будет расти в этих емкостях до высадки в грунт.

Одновременно, не упуская сроков, я занималась белокачанной капустой. Выбор остановила на раннем летнем сорта Номер Первый 147. При появлении всходов в начале марта, кочаны должны были завиться к концу июня. Так что 1 марта я прогрела семена под струей горячей воды из крана в течение 15 мин, чтобы обеззара-

зить их, намочила в снеговой воде со щепоткой золы, но не стала прохладивать. Наклюнувшиеся семена посадила в скорлупки — и получила 15 сеянцев, из которых наиболее сильными оказались 8. Их-то я и пересадила в наполовину обрезанные молочные пакеты.

Словом, в конце марта на моем подоконнике в городской квартире зеленели 13 помидорных и 8 капустных кустиков. Подкармливать их было нечем, потому что я не хотела использовать химические удобрения, а из натуральных была только зола. Я настаивала полстакана золы в литре воды и поливала рассаду этим настоем раз в неделю. Таким образом, мои растения получали все необходимые элементы питания, кроме азота. Впрочем, они все равно росли неплохо. Помидоры я еще два раза полила сильно разбавленным молоком — 1 чайная ложка на стакан воды. Молоко послужило защитой от возможных вирусных болезней.

С остальными культурами можно было не торопиться (пока не просохнет почва).

В начале апреля приобрела лук-севок. Ведь до высадки в грунт луковичек их необходимо прогреть у батареи. Неизвестно, как они хранились зимой, прогревание же могло снять или снизить последствия неправильного хранения, например, стрелкование.

Купив севки, я поставила его в картонной коробке на батарею, и каждые 2—3 дня ворошила луковички, отбирая проросшие или сморщенные.

В Подмоскovie лучше всего удается лук Тимирязевский, Стригуновский, Мячковский и Даниловский. У меня был, слов продавца, сорт Стригуновский, урожайный и многогнездный, «не семейный», то есть репка вырастает не кустом («семьей»), а одиночной или двояной луковицей.

Готовясь к основному посевному сезону, я понимала, что времени мне не будет хватать: ведь подготовить грядки и семена, затем все посеять и посадить придется за какие-то 2—3 недели. Поэтому все, что можно, лучше было сделать заранее. Например, отсортировать и протравить семена; приемы в общем-то одинаковы для ряда культур. Сортировка в

стакане с водой: полновесные семена осядут, а легкие и пустые всплывут, их можно слить. Затем 15—20 мин семена подержать в розовом растворе марганцовки, промыть под струей воды и просушить. Семена тыквенных культур также хорошо прогреть на батарее.

Какие сорта выращиваю?

Из огурцов предпочитаю Муромский, потому что он самый ранний, Изящный и Неросимый — эти сорта более поздние, но могут дать внушительный урожай. Кроме того, если не выращивать огурцы на семена, лучше сажать несколько сортов вместе для более успешного опыления.

Кабачки купила в магазине, причем самый обычный сорт — Грибовские, и не пожалела: урожайны, вкусны, если, конечно, их не передерживать на кусте, а срывать, пока «одеты» в бледно-зеленую кожицу.

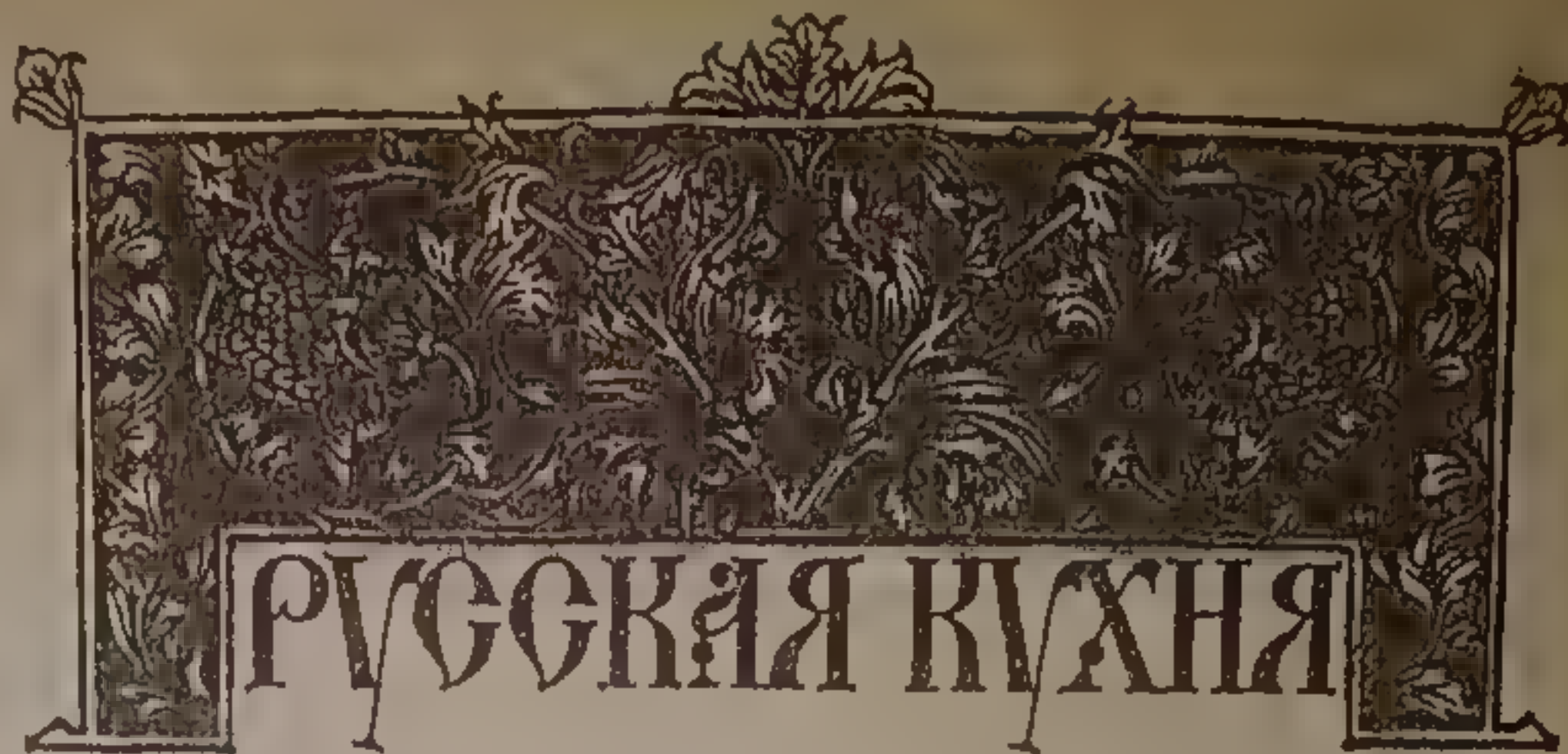
Мне захотелось посадить тыкву, и не на грядке, а увить ею высокое крыльцо. Для этого приобрела семена старинного русского сорта Стофунтовая. Вот и смотрю, потянет ли тыква на 40 кг! Кажется, название сходится с массой.

Морковь выращиваю Нантскую, дает самый ранний, нежный и сладкий корнеплод. Свекла сорта Бордо вполне устраивает. Редис Заря тоже из числа распространенных, но меня и он не подводит — наливают корнеплоды за месяц, а главное — сочные, хрустящие.

К сожалению, не было выбора растений пряных и зеленых. Пришлось купить, что попадалось: укроп Грибовский, петрушка Берлинская, сельдерей Яблочный. Купила еще чабер, базилик и кориандр. Репа Петровская, редька — Зимняя круглая черная — еще послужат и в следующем году. Картошкой для посадки разжигалась у молочницы в соседней деревне. Дала небольшую корзинку, примерно на полведра. Уродилась «сам-10».

Первый урожай — первые радости. Земля научила и мастерству, и прилежанию. А они в нашем деле весьма необходимы.

Алена Беляева,
овощевод-любитель,
Московская область



Крокеты картофельные

Приготовить густое картофельное пюре, заправить яйцами и сливочным маслом. Сформировать крокеты в виде шариков или цилиндров, запанировать их в муке, смочить в яйце и вторично запанировать в крошках белого хлеба. Жарить в кипящем фритюре. Перед подачей к столу крокеты полить сливочным маслом. Отдельно подать сметану, грибной или томатный соус.

На 1 порцию требуется: картофель — 250 г, яйца — 1 шт., жир для фритюра — 20 г, масло сливочное для поливки — 10 г, мука — 1 г, сухари — 20 г, соус — 50 г.

Из картофеля также готовят сладкие блюда. «Картофель любит сахар» — гласит немецкая пословица. Дилетанту в кулинарии остается только покачать головой, но щепотка сахара может значительно улучшить вкус многих блюд из картофеля, даже если это суп,

салат или жареный картофель. Предлагаем рецепт сладкого картофельного блюда из национальной немецкой кухни.

Картофельные шарики

Состав: 200 г вареного картофеля, 20 г дрожжей, 30 г сахара, одна щепотка соли, 1/8 л теплого молока, 125 г муки, 1 яйцо, кожица одного лимона, жир и сахар для посыпки.

Раскрошенные дрожжи с сахаром и солью положить в подогретую миску. Туда же добавить теплое молоко, размолотую кожуру лимона, яйцо и муку. Все размешать и оставить в теплом месте. Когда тесто увеличится вдвое, добавить туда картофель и дать еще постоять. Столовой ложкой брать тесто и скатывать шарики, которые выпекать в кипящем жире до золотисто-желтого цвета. Готовые шарики вынуть шумовкой, выложить на блюдо и посыпать сахаром. Подавать с фруктовым или вишневым соусом.

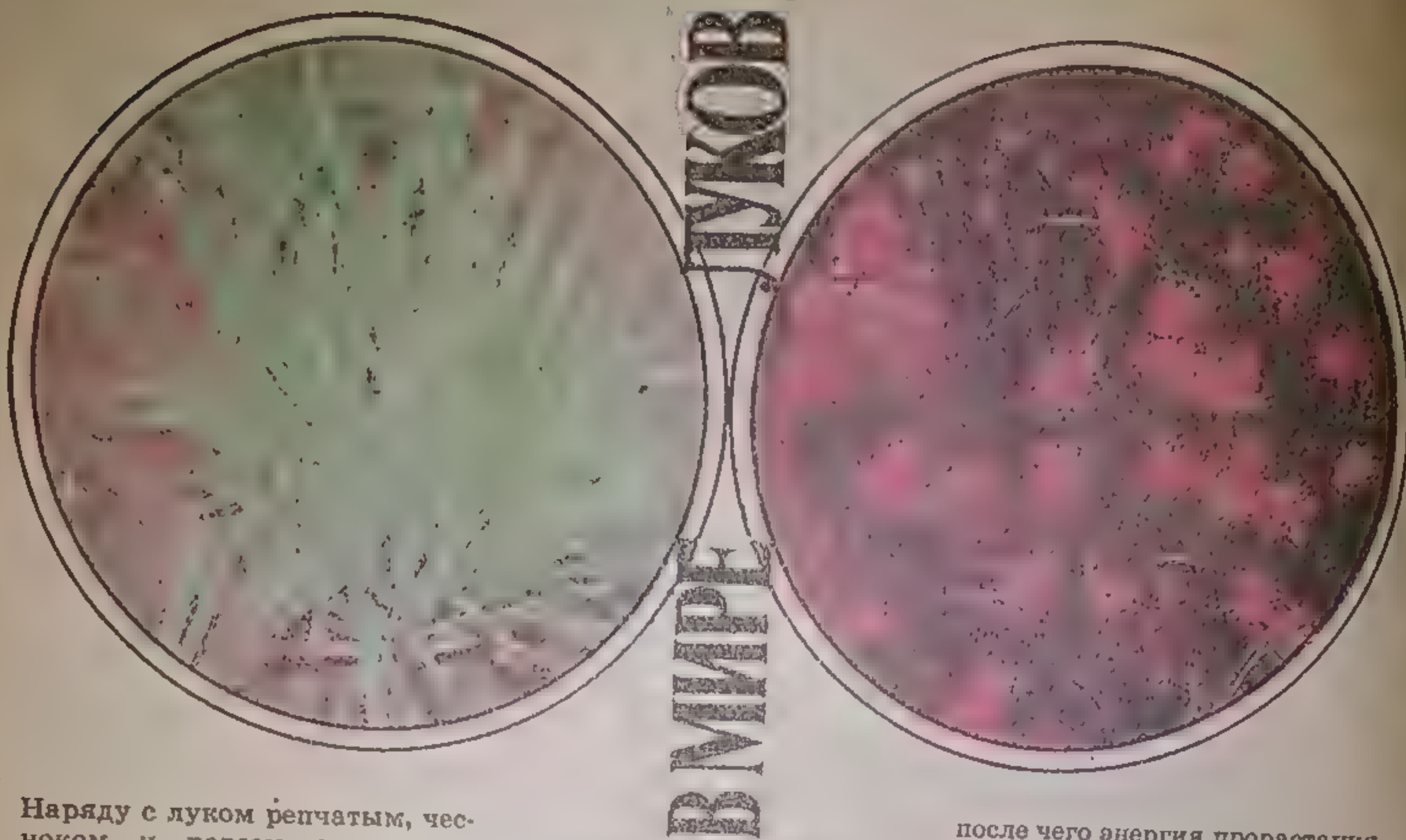


ОБЪЯВЛЕНИЕ

СЕМЕНА: помидоров — сверхранних и скороспелых Фотон, Чипполино, Дубок, Корсар, Мария, Ликурич и др.; высокоурожайных Юбилейный Тарасенко, Огородник, Гибрид 2 и др.; желтоплодных — Полярные, Золотой шар, Чудо света и др.; крупноплодных — Космонавт Волков, Кардинал и др.; комбинированных Черри, Минибел, Вигнер Мирабель и др.; сладкого

перца — Золотая медаль, Тригон, Калифорнийское чудо, Коллобок и др.; кабачков — цуккини Зебра, Аэронавт, Английские и др.; земляники Свитхарт, Рюген и др. Прилагаются рекомендации по возделыванию.

140056, Московская обл., Люберецкий р-н, г. Дзержинский, аб/я № 244.



Луки: слизун (слева),
цветущие растения
шнитта (справа)

Наряду с луком репчатым, чесноком и пореем огородники охотно выращивают также многолетние луки — батун, шнитт, слизун, душистый, косой, или ускун, и некоторые другие. В основном их используют для срезки. Круг разводимых луков расширяется благодаря введению в культуру дикорастущих видов.

Род луков включает свыше 600 видов, из них 230 встречаются в природной флоре нашей страны. Многие из этих растений достойны занять видное место на приусадебных участках.

Подобрав определенные виды, сроки и способы выращивания, используя защищенный грунт и комнатную культуру, овощевод-любитель может обеспечить не только круглогодое питание луком-репкой и зеленью, но и украсить садовый участок изящными красивоцветущими растениями. И радовать они его будут с весны до осени. Луки — прекрасные медоносы, их возделывают и как лекарственные растения.

Биологические особенности

У многолетних луков только подземные органы — корневища, луковицы и корни сохраняются в земле ряд лет, надземная же часть — листья и цветоносы по окончании вегетации ежегодно отмирают. Луковицы развиваются у всех видов, однако они сильно различаются по типу роста — одиночные или на корневищах,

способности к ветвлению (делению и образованию деток), а также по величине, форме, окраске сочных и сухих чешуй. Приземные листья очередные, дудчатые или плоские — линейные, продолговатые, реже эллиптические. Цветонос, его часто называют стрелкой, заканчивается соцветием — простым многоцветковым зонтиком, до цветения покрытым чехлом из нескольких сросшихся видоизмененных листьев. В зависимости от вида варьируют форма, число и окраска цветков, а также длина цветоножек.

Цветки мелкие с простым, разделенным на 6 долей околоцветником. Тычинок тоже 6 с крупными пыльниками и пестиком. Пыльца созревает раньше, чем рыльце пестика, что затрудняет самоопыление.

В соцветиях лука, у основания цветоножек нередко образуются мелкие округлые «воздушные» луковички — бульбочки, которые можно использовать для размножения.

Плод — трехгранная, бугристая коробочка. Семена луков мелкие, в 1 г их 300—400 шт, морщинистые, черные, из-за чего их называют чернушкой. При хранении семена сохраняют всхожесть 3 года,

после чего энергия прорастания резко снижается.

Корневая система луков мочковатая, корни тонкие, струновидные, ветвящиеся, но бывают и утолщенными.

Размножение

Луки легко размножаются как семенами, так и вегетативно. Семена высевают под зиму либо весной.

Обычно «петельки» (всходы) лука появляются на 7—12-й день после посева. У всех видов семядольный лист трубчатый, позже появляются настоящие листья, трубчатые или плоские.

Начальная фаза развития протекает медленно: от появления всходов до формирования 5—6 настоящих листьев проходит более 3 месяцев. В это время растения весьма чувствительны к условиям окружающей среды, особенно к недостатку влаги, легко заглушаются сорняками и требуют тщательного ухода.

Рекомендую выращивать луки рассадой. Семена высевают в марте в защищенный грунт или на специально подготовленные с осени гряды, причем в возможно ранние сроки. наилучший грунт — почвенная смесь нейтральной реакции из перегноя, дерновой земли и коровяка (9:10:1). Перед посевом семена сутки замачивают в воде, воду несколько раз меняют, затем подсушивают до сыпучего состояния. При необходимости их обеззараживают темнорозовым раствором марганцов-

ки. Посев присыпают через решето рыхлой почвенной смесью, затем прикатывают. Температурный режим при выращивании рассады: до появления всходов поддерживают 20—22°, позже — днем 17—20°, ночью 8—14°. Поливают подогретой водой. Частым проветриванием не дают растениям излишне вытягиваться. Рассаду высаживают на постоянное место через 60—70 дней, обычно в середине мая. Непосредственно перед высадкой рассаду в течение 2 дней закаливают.

Большинство видов лука имеют двулетний цикл развития от семени до семени: в первый год формируется розетка листьев, на второй год образуются цветоносные побеги, дающие плоды и семена. Затем цветоносы отмирают, а жизненный цикл продолжается за счет почек возобновления, которые каждый год формируются на корневище или укороченном видоизмененном стебле — донце. Происходит ветвление растений.

На одном месте лук выращивают не более 4—5 лет. После продуктивность посадки снижается, и ее лучше обновить.

О способах вегетативного размножения многолетних луков судят по их морфологическим особенностям. Взрослые, обычно 3—4-летние экземпляры корневищных луков весной или в конце лета делят на несколько самостоятельных частей, причем каждая часть должна иметь достаточно развитую корневую систему, чтобы обеспечить самостоятельное развитие. Схема посадки многолетних луков рядовая, 20×70 см. Кусты впоследствии сильно разрастаются. В жаркую погоду только что посаженные растения притеняют, укорачивают их листья. Поливают умеренно, иначе растения загнивают.

Для размножения луков используют еще пристрелочные луковицы, а также дочерние луковицы и детку. При осеннем сроке посадки луковицы должны успеть укорениться, но значительное отрастание листьев нежелательно — ухудшает перезимовку. Оптимальный срок посадки лука в центре России — последняя декада сентября. Если луковицы хранят и высаживают весной, их необходимо предварительно яровизировать, то есть выдержать не



Лук многоярусный

менее 2,5—3 месяцев при температуре 3—12°, только после этого крупные луковицы зацветут в год посадки.

Агротехника

При выращивании луков учитывают их биологические особенности и условия произрастания в природе. Луки предпочитают воздухопроницаемые, рыхлые, влагоемкие, урожайные почвы. Недостаток влаги обычно приводит к задержке роста листьев, однако он легко возобновляется при поливе. Луки в основном светолюбивы, и размещать их надо на открытых, незатененных местах.

Уход за посадками достаточно прост. Весной необходимо глубоко (на 12—14 см) прорыхлить почву вокруг растений, это создаст благоприятные условия для роста корней и листьев. Чтобы активизировать весенний рост, луки подкармливают минеральными удобрениями (40—50 г мочевины, 50—60 г суперфосфата, 40—45 г калийной соли на 1 м²), сочетая подкормку с поливом. За лето участок несколько раз пропадывают и рыхлят. После срезки листьев растения поливают и подкармливают (дают треть указанной дозы удобрений). Во второй половине августа растения также подкармливают фосфорно-калийными удобрениями, чтобы они лучше

подготовились к зиме (суперфосфат — 30 г, калийная соль — 40 г на 1 м²). Теперь опишем основные виды многолетних луков.

Лук-батун

Это наиболее распространенный в культуре многолетний лук. Он имеет крупные дудчатые листья, похожие на листья репчатого лука. Его луковицы удлиненные, они лишь немного в поперечнике превышают ложный стебель, прикреплены к небольшому корневищу. Цветонос мощный, полый, в приземной части одет стеблеобъемлющими листьями, форма соцветия шаровидная либо округло-коническая. Цветки бледно-зеленые. Когда цветет, чашечка цветка не раскрывается, а тычинки и пестик выходят наружу, лишь немного раздвигая лепестки околоцветника. Плод — коробочка, семена угловатые.

Батун имеет 3 подвида, несколько разновидностей и несколько экотипов. Все эти формы батун различаются по степени ветвления и облиственности, морозоустойчивости и скороспелости. А сорта? В нашей стране выращиваются в основном следующие сорта батун: Апрельский 12, Майский 7, Салатный 35, Восход (известный также под названием Грибовский 21). Они отличаются разной степенью ветвления, облиственности (от 3 до 5 листьев на ветви), раннеспелости, но у всех сортов весной листья трогаются в рост сразу после схода снега.

Батун выращивают в однолетней и многолетней культуре. При однолетней культуре семена высевают в мае — июне. Весной и летом следующего года растения убирают целиком. Изменение сроков посева позволяет регулировать сроки поступления продукции.

В многолетней культуре батун выращивают 3—4 года. Начиная со второго года жизни проводят срезку зелени. В зоне умеренного климата батун хорошо переносит 2 срезки. Листья батун грубеют через 1,5—2 месяца после отрастания.

Растения, с которых предполагается собирать семена, не срезают или срезают только отдельные листья и с разных ветвей.

Огородники для получения витаминной зелени рано весной

пользуются простейшими пленочными укрытиями тоннельного типа. Можно просто накинуть пленку на грядку и присыпать укрывку по краям земель. Пленку лучше брать перфорированную. Под укрытиями батун развивается дней на 10 быстрее, чем в открытом грунте.

В условиях средней полосы России у батунна наблюдаются 2 волны роста листьев — весной и в конце лета, после созревания семян — во второй половине июля. В отдельные годы батун даже цветет по второму разу.

В пищу берут листья с отбеленными основаниями в качестве салатной зелени или приправы. В восточной медицине батун известен как противогрибковое, потогонное, укрепляющее против лихорадки и желудочно-заболеваний средство.

Лук многоярусный

Свое название этот лук получил за своеобразный внешний вид взрослых растений. На цветоносах вместо соцветий образуются «воздушные» луковички, которые закладываются в несколько ярусов. Высота цветоноса до первого яруса 60—80 см. Самые крупные бульбочки диаметром 1,5—2 см образуются в первом ярусе, их обычно немного 3—5 шт. Сформировавшись, они сразу же отрастают, и их листья достигают длины 10—15 см. Рост цветоноса продолжается, и вскоре закладывается второй ярус с воздушными луковичками меньшей, чем в первом ярусе, величины.

Подземные луковички многоярусного лука очень похожи на луковички лука репчатого, но они не вызревают, не образуют подсохшей шейки. В процессе вегетации луковичка делится, образуя гнездо из 2—4 дочерних долей.

Листья лука многоярусного нежные и сочные. В пищу используют зелень, но и луковички съедобны. Бульбочки хороши в маринадах.

Размножают многоярусный лук дочерними луковичками и бульбочками. Последние после уборки просушивают, хранят в сухом подвале или в холодильнике, чтобы избежать высыхания посадочного материала. Высаживают воздушные луковички с конца августа до на-



Цветущие растения лука
июня

чала октября. Для центра России оптимальными будут августовские сроки посадки: луковички хорошо укореняются, формируют листья, успешно зимуют и рано отрастают по весне.

Бульбочки многоярусного лука используют для выгонки в теплицах или в комнате на подоконнике. Они быстро отрастают, формируя за 20 дней листья высотой до 45 см.

Пока в нашей стране районирован только один сорт многоярусного лука — Одесский зимний 12, но учеными уже выведен новый сорт — Ликова, имеющий ряд преимуществ по урожайности и биохимическому составу.

Его называют также лук-репонец, или скорода. Это невысокое растение с продолговатыми луковичками, покрытыми бурными волокнистыми оболочками. Луковички прикреплены к корневищу с помощью донца. Листья темно-зеленые, узкие, дудчатые. Соцветия овальные, цветков бывает от 60 до 100, цветки фиолетовые, причем интенсивность окраски варьирует от бледной до весьма насыщенной. Этот лук сильно ветвится, на третий год жизни у него образуется до 100 побегов, количество кор-

ней также год от года увеличивается. Поэтому растения образуют мощную дернину, заглушают сорняки и практически не страдают от них.

Шнитт-лук используют в декоративном садоводстве в качестве бордюрного растения, им обсаживают дорожки, украшают газоны. Во время цветения этот лук образует красивые яркие ковры. Существуют декоративные формы шнитта — Бордюрный и Московский.

Размножают шнитт-лук семенами или делением куста. На грядках листья срезают весной и в начале лета. Берут лук-шнитт и для выгонки в защищенном грунте. Кусок дернины этого лука можно пересадить осенью в цветочный горшок и в течение зимы несколько раз срезать отдельные зеленые ветви, так как сплошная срезка сильно ослабляет растения.

В качестве салатного растения предпочтительна сибирская разновидность лука-шнитта, характеризующаяся более поздним отрастанием листьев, которые значительно крупнее, чем у других форм этого лука. Грубеют листья через 1,5—2 месяца после отрастания.

Лук-слизун (понижающий)

Лук-слизун — ценное пищевое растение. В его листьях содержатся минеральные соли калия, цинка, марганца, никеля, молибдена, железа. Слизун богат аскорбиновой кислотой, каротином, высокоактивными фитонцидами.

Характерная особенность слизуна — способность отращать молодые листья практически круглый год, максимум их приходится на весну и на начало лета. Сразу после таяния снега возобновляется рост прошлогодних бледных (с малым содержанием хлорофилла) листьев, а затем появляются новые. Листья слизуна не грубеют и сохраняют высокие вкусовые качества в течение всего вегетационного периода. Срезку можно проводить во второй половине лета, когда уже ощущается недостаток зеленого лука.

Корневище слизуна сильно развито, причем четко выражена его возрастная расчлененность. Толщина корневища 1,5—2 см, расположено оно в почве горизонтально или слегка восходяще; луковички прикрепляются по 1—2 шт. Обо-

И ЗИМОЙ С ВИТАМИНАМИ

Вот несколько рекомендаций специалистов по заготовкам лука и чеснока на зиму. Сейчас ведь самое время заняться этим.

Лук репчатый и лук порей сушеные.

Для сушки лучше использовать репчатый лук острых сортов и лук-порей раннеспелый с длинной «ножкой». Отсортированный лук очистить; срезать донца и верхние части (листья у порея, шейку у репчатого лука); оставшиеся части нарезать колечками, разделяя образующиеся круглые срезы. Насыпать тонким слоем на сито или противень и сушить сначала на воздухе, затем в духовке при температуре 55—65° с приоткрытой дверцей. Лук периодически помешивают. Хорошо высушенный продукт должен иметь желтый оттенок. Выход сушеного лука в среднем 14—20 % от исходной массы. Хранят сушеный лук в воздухопроницаемой закрытой таре — картонных коробках, мешочках из двойного слоя холста и т. п.

Из сухого лука в смеси с сухими листьями и корнеплодами петрушки, сельдерея, укропа и пр. можно приготовить приправу к супам и соусам.

Замораживание лука порея

Растения лука-порей после очистки промывают в холодной воде и обсушивают на полотенце. Зелень и ножки нарезают кусочками длиной 2—3 см и укладывают в полиэтиленовые пакеты, пригодные для хранения продуктов. Пакеты заклеивают или завязывают и помещают в морозильную камеру холодильника. Порей замораживают при температуре минус 18°. Хранят замороженный продукт при температуре от минус 18 до минус 5°.

Замороженный порей используют для приготовления супов, салатов, винегретов и пасты.

Засолка черемши и лука косо

У черемши солят листья с длинными черешками, у лука косо — надземную часть или растения целиком вместе с луковичками. Растения хорошо промывают, обсушивают, укладывают в бочки или стеклянные банки, переслаивая специями — зеленью укропа, корнями хрена, лавровым листом, душистым перцем и др. Бочки или

лочки лукович тонкие, пленчатые, белого цвета. Сочные чешуи довольно толстые; от нижней стороны донца и от корневища отходят густо переплетающиеся корни.

Листья плоские, сизые, зеленые или светло-зеленые с тупыми закругленными концами, шириной 8—15 мм. Их поверхность гладкая, с четко заметными жилками. По консистенции они хрупкие, сочные, при надломах обильно выделяют слизь. По-видимому, благодаря этому признаку лук получил одно из своих названий — слизун. Листовая пластинка изогнута спиралью, что помогает ей сохранить вертикальное положение в пространстве. Цветочное высотой 25—70 и толщиной около 1 см, поникающий до цветения, соцветие покрыто коротко заостренным чехлом. В начале цветения стрелка выпрямляется. Эта характерная особенность также отражена в названии — лук поникающий. Цветки мелкие розовой, светло-фиолетовой и фиолетовой окраски.

Растения слизуна формируют большую вегетативную массу, они декоративны, а соцветия хороши для составления букетов. Слизун неприхотлив и нетребователен к условиям освещения в природе часто растет на затененных местах.

Лук душистый

У этого лука в пищу используют нежные, сочные, долго не грубеющие листья, имеющие приятный чесночный вкус. На родине душистого лука — в Китае — едят также цветки, там имеются многочисленные рецепты их приготовления. В тибетской медицине все части растения и семена лука душистого применяют для лечения хронических гастритов, неврастении, астматического кашля, болезни сердца, а также как кровоостанавливающее средство. Он также считается растением, повышающим сопротивляемость организма к инфекциям.

Лук душистый можно использовать как декоративное растение. Его рыхлые полушаровидные соцветия с белыми звездчатыми цветками весьма привлекательны, а сами цветки отличаются приятным ароматом, не свойственным большинству других видов лука. Это прекрасный медонос, и полу-

ченный с него мед практически не имеет лукового привкуса.

Лук душистый — сравнительно теплолюбивое растение и весной отрастает позднее других видов, в то же время он высокозимостоек.

Луковички лука душистого узко-цилиндрические или узко-конические, покрыты бурыми сетчатыми оболочками, группами по 2—3 шт. прикреплены донцами к горизонтальному корневищу. Листья плоские, узколинейные, шириной от 0,4 до 1,2 см, темно-зеленой окраски. Восковое покрытие листьев отсутствует или очень слабое. Цветочное высотой 20—50 см, слегка ребристый. Зонтик многоцветковый, полусферический, пучковатый. Группы цветков собраны в пучочки, обернутые внизу тонкой пленчатой оболочкой.

Характерная особенность душистого лука — длительный период цветения и образования генеративных побегов, своего рода ремонтантность. Цветение одного растения обычно начинается во второй половине июля и может продолжаться до осенних заморозков. На нем можно одновременно увидеть стрелки с соцветиями в чехлах и соцветия со вскрывшимися семенными коробочками. Это следствие разновременной закладки побегов, которые образуются непрерывно в течение длительного срока. Аналогичную картину можно наблюдать и в пределах отдельных соцветий, в которых одновременно присутствуют бутоны разной величины, цветки и коробочки со спелыми семенами.

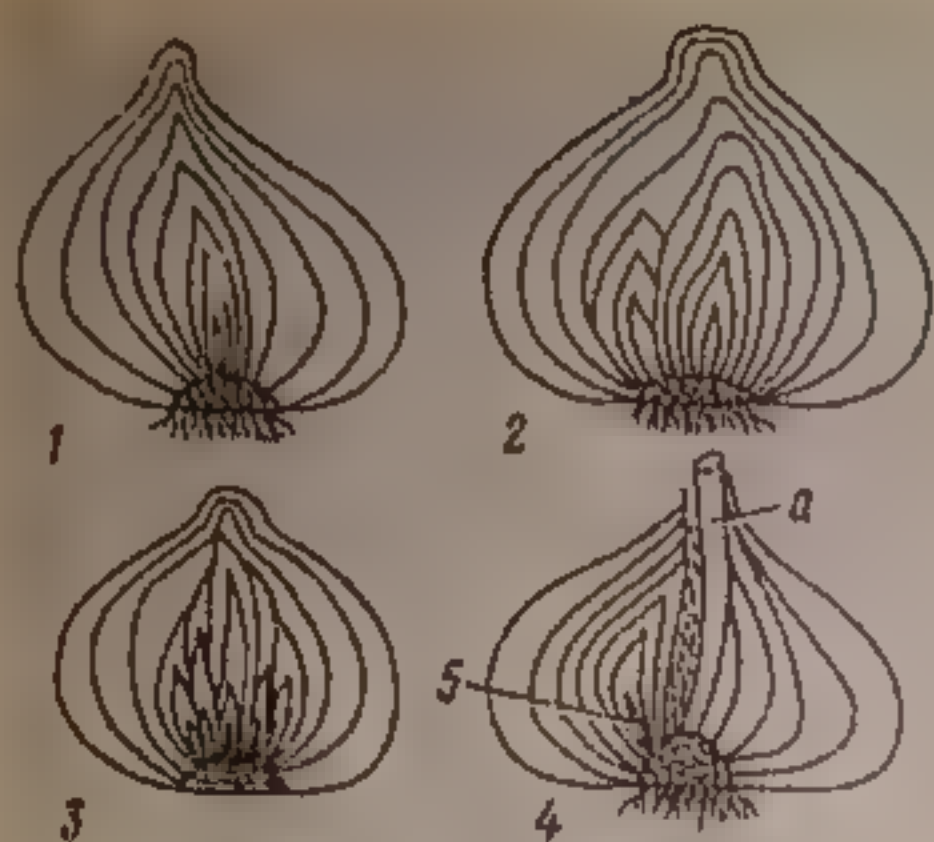
Размножают лук душистый семенами и делением кустов.

В. Кокорева,
кандидат с.-х. наук,
ТСХА

ОБЪЯВЛЕНИЕ

СЕМЕНА: помидоров около 100 сортов различных сроков созревания и назначения, в т. ч. комнатных; огурцов более 20 сортов, перца сладкого и жгучего 6 сортов, баклажанов, тыкв и кабачков, патиссонов, кукурузы, физалиса овощного, спаржи, табака, мяты лимонной, аниса.

Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Строителей, 1-21. Колобова Э. К.



Для выгонки зелени предпочтительнее использовать многозачатковые сорта: Бессоновский, Арзамасский, Скопинский, Спасский, Стригуновский, Ростовский репчатый.

Определить число зачатков в луке можно, сделав поперечный разрез луковицы. На рисунке продольный разрез луковицы репчатого лука:

- 1 — однозачатковой;
- 2 — двухзачатковой;
- 3 — многозачатковой;
- 4 — стрелкующаяся луковица;
- а — стрелка;
- 5 — пристрелочная луковица

банки заливают 5 %-ным раствором поваренной соли, сверху прикрывают деревянным кругом и кладут небольшой гнет. В первые дни на поверхности появляется пена, ее нужно удалять, а круг и гнет несколько раз промыть свежим раствором соли. Через 10—15 дней, когда брожение закончится, емкость доливают рассолом, закрывают и ставят в холодное место.

Лук репчатый маринованный

Для маринования следует отобрать мелкие луковицы, хорошо использовать лук-шалот. Чтобы облегчить очистку от верхних покровных сухих чешуй, можно лук до очистки опустить на 2—3 минуты в кипящую воду, а затем быстро охладить. После этого лук очистить, срезать шейки и донца луковиц. Очищенный лук до маринования хранить в холодной соленой воде (200 г соли на 10 л воды). При приготовлении консервов луковицы нужно плотно уложить в стеклянные банки, переслаивая пряностями, залить подготовленным маринадом. Банки стерилизовать и закупорить.

Приготовление маринадной заливки: в посуду нужной емкости положить просеянный сахарный песок, соль, добавить воду, кипятить в течение

10 мин, в конце кипячения добавить пряности и уксус, после чего температуру заливки поддерживать на уровне около 90°. Кипячение заливки после добавления уксуса и пряностей не допускается, так как уксусная кислота и ароматические вещества пряностей быстро улетучиваются. Затем заливку профильтровать через марлю, оставшиеся на фильтре пряности добавить равномерными порциями к луку при укладке его в банки. Заливка должна полностью покрывать продукт. Поэтому 10 л заливки берут на 12 кг лука.

На 1 л заливки требуется 0,5 л 6 %-ного уксуса и 0,4 л воды, 80 г сахара, 35 г соли и пряности: 2 г корней хрена, 2 г листьев черной смородины, 4 г зелени сельдерея и петрушки, 3 г эстрагона, 3 г укропа (зелени или семян), 1 г чеснока, несколько горошин душистого перца. Такой набор пряностей не является обязательным, его можно изменить, но указанное сочетание специй обеспечивает высокие вкусовые качества маринада и консервируемого лука.

Заливку можно приготовить и с другими пряностями, например: на 1 л маринада положить 1 г корицы, 1 г гвоздики, 0,5 г бадьяна, 0,5 г душистого перца, 0,4 г горького стручкового перца и 1,5 г лаврового листа.

Лук порей маринованный с укропом

10 кг ножек лука-порея, 1 л кипяченой воды, 125 г соли, 800 г 6 %-ного уксуса, 20 г зелени укропа, по 1 чайной ложке семян укропа, душистого перца и сахара.

Ножки лука-порея промыть, обсушить, нарезать цилиндриками длиной 3—4 см, залить рассолом и выдержать в прохладном месте около 48 ч. Затем рассол слить, лук-порей и бланшированную зелень укропа уложить в банки. Уксус с семенами укропа, перцем и 1 чайной ложкой сахара довести до кипения и тут же залить маринадом банки с пореем. Банки стерилизовать и закупорить. Можно добавить в консервы морковь, нарезанную тонкими кружочками или соломкой.

Консервированные стрелки чеснока

Молодые стрелки чеснока, срезанные до начала разрыва

обертки соцветия, промывают в воде, нарезают кусочками длиной около 2—3 см, укладывают в чистые, промытые кипятком или прокаленные стеклянные банки, добавляют на 1 л банку 10—12 г соли, 2,5 столовой ложки 9 %-ного уксуса, 40 г сахара. Банки заливают по плечики кипящей водой, закрывают прокипяченными жестяными крышками и прогревают на водяной бане при температуре около 90° в течение 8—10 мин. Затем крышки закатывают, банки переворачивают вверх дном и оставляют так до охлаждения.

Чеснок в рассоле

Молодой чеснок с небольшими головками очистить, промыть, опустить в подсоленный кипяток, вынуть шумовкой и остудить. Уложить в банки и залить холодным рассолом, состоящим из равных частей воды и 6 %-ного уксуса с добавлением 75 г соли на 1 л воды. Придавить небольшим гнетом, плотно закрыть банку и поставить в холодное место. Через неделю чеснок готов к употреблению. Этот продукт полезен при расстройствах кишечника.

В. Кокорева,

кандидат с.-х. наук,

Н. Юрьева,

кандидат биологических наук

ОБЪЯВЛЕНИЕ

СЕМЕНА овощных культур:

— помидоры 60 сортов и гибридов, в т. ч. Дубок, Корсар, Титан, Космонавт Волков, Чудо света, Черный принц, Де-Барао и др., 1 пакет — 5 р.;

— огурцов Электрон, Водолей, Вязниковский, 1 пакет — 15 р.;

— моркови Нантская, Витаминная, Московская, 1 пакет — 10 р.;

— перца сладкого Дубравка, Медаль, 1 пакет — 10 р.;

— цуккини, 1 пакет — 10 р.

— свекла Бордо, 1 пакет — 8 руб.

— редис, 1 пакет — 10 р.

— укроп и петрушка корневая сахарная, 1 пакет — 6 р.

Минимальная сумма заказа — 150 р.

140009, Московская обл., г. Люберцы, ул. Красногорская, 21, к. 1, кв. 8. Шаронов М. В.



УВЛЕЧЕНИЕ — ПОМИДОРЫ

О таких людях говорят — «золотые руки». Юрий Николаевич Ушаков вполне оправдывает такого рода похвалу. Получив участок на неудобье, он превратил его в щедрый огород, поставляющий к столу все необходимое из овощей.

Своими руками Ушаков построил замечательный дом, причем широко использовал подручные материалы.

Юрий Николаевич — умелый овощевод, и о своем опыте он не раз рассказывал на страницах «ПХ». Тема его очередного рассказа — выращивание перспективных сортов и гибридов помидора. Прислушаемся к мнению практика.

Овощеводством занимаюсь 12 лет. За это время пришел к выводу, что труд на земле — творчество. Но чтобы творить, необходимо знать о факторах, влияющих на развитие растений, чтобы при любых погодных условиях получать хорошие урожаи. Мое увлечение — помидоры. А они, разумеется, требуют для своего развития тепла, света, воздуха и питания.

В «ПХ» № 3 за 1987 год я подробно описал, как сделать землю плодородной, чтобы получать хорошие урожаи. Рас-

сказал и о технологии выращивания некоторых культур, проследил путь от семечка до плода.

За это время мне пришлось поменять участок. Земля — торф, вроде бы удобрение, но торф не удобряет. Начал с «исправления» земли: завез суглинок, разбросал и тщательно перекопал несколько раз. Осенью запаса опавшей листвой вместе с песком (все это вывозят на свалку) и еще раз перекопал. Получилась рыхлая, хорошо впитывающая влагу почва. А раз она стала

дышать — корни не угнетены, что в сочетании с органическими удобрениями (каждый год вношу по две машины перегноя на 4,5 сотки) способствует получению хороших урожаев. Сотки мои заработали. С хорошо окультуренной почвы урожай картофеля (в пересчете на 1 м²) собирал по 20—30 кг, в неблагоприятные годы 6—8 кг.

И все же самым большим моим увлечением были и остаются помидоры. Испытал более 200 сортов. Мои любимые питомцы представлены в таб-

Сорта и гибриды	Характеристика куста	Схема посадки (см)	Количество стеблей	Частота завязывания кистей	Количество плодов в кисти	Масса плода (г)	Средний урожай с куста (кг)	Особенности плодов	
Сверхранние									
Гибрид Аллены	Низкий	50×50	Не пасынкуют	Через лист	5—6	80—150	6—8	Круглые, красные, ровные, вкусные	
Аленушка	Высокий	50×50	2—3	Через 1—2 листа	7—9	100—120	8—10		
Яблочные	Низкий	50×50	Не пасынкуют	Через лист	5—6	80—150	6—8		
Вишенка	Лиановидный	50×50		3—4	Через 2—3 листа	20—30	8—10		3—5
Черри (Швейцария)	Среднего роста	50×50	3—4	Через лист	7—11	18—20	5—7		
Чипполино	Низкий	50×50	3—4	Через 2—3 листа	20	60—70	3—4		
Серебристая		50×50	Не пасынкуют	Через 1—2 листа	5—6	60—70	3—4		
Корсар		50×50		Через 2—3 листа	5—6	300	5—7		
Фотон	Низкий	50×50		Через лист	6—7	До 60	3—4		
Японский карлик		50×50		Через 2—3 листа	5—6	50—60	3—4		
Морковные		50×50	Через 1—2 листа	5—6	80—120	5—7			
Ранние									
Гибрид 2	Лиановидный	70×70	1—2	Через 3 листа	20—30	120	10—12	Красные, сердцевидные, круглые, красные, ровные, вкусные	
Гибрид 3		30×50	1—2		8—27	180	8—10		
Находка		30×50	1—2		8—10	180	6—8		
Ласточка		30×50	1—2			180	5—7		
Дубок	Низкий	50×50	2—3	Через 1—2 листа	5—7	150	5—6		
Пионерские	Среднего роста	50×50	2—3	Через 1—2 листа	6—10	60—80	5—6		
Дамские пальчики	Высокий	50×50	1—2	Через 1—2 листа	6—8	40—50	4—5		Красные, вытянутой формы, круглые, красные, ровные, вкусные
Французские	То же	50×50	1—2	То же	6—8	40—50	4—6		
Глория	Среднего роста	50×50	3—4	То же	6—8	100—120			
Урожайные	Высокий	50×50	1—2	Через 2—3 листа	6—8	До 500	9—11		
Новичок	Среднего роста	50×50	3—4	Через 1—2 листа	6—8	До 150	7—9	Вытянутой формы, красные	
Комнатные	Среднего роста	50×50	3—4		5—7	60—80	3—4		
Многолетний	То же	50×50	3—4		5—7	До 120	5—6		
Утро	Низкий	50×50	3—4		5—7	До 120	5—6		
Мария	Среднего роста	50×50	2—3	Через 2—3 листа	8—10	До 300	8—10		
Василиса	Высокорослый	50×50	2—3	Через 2 листа	8—8	До 100	7—9		
Вова	Среднего роста	50×50	2—3	То же	5—7	До 800	6—8		
Мечта-2		50×50	2—3	Через 3 листа	8—10	До 200	8—10		
Голландские		50×50	2—3	Через 2 листа	6—8	До 150	6—8		
Деликатес	Высокорослый	50×50	1—2	Через 3 листа	5—7	До 200	7—9		
Среднеспелые									
Космонавт Волков	Лиановидный	70×70	1—2	Через 2—3 листа	8—10	До 500	4—6	Неправильной формы, красные	

26

Розовый гигант		70×70	1—2		До 20	До 500	6—8	Неправильной формы, красные
Самые лучшие		70×70	1—2		9—12	До 250	5—7	Ровные, красные, круглые
Чудо света		70×70	1—2		30—40	80—100	8—10	Желтые, ровные
Король Лондона		70×70	1—2		9—12	До 180	6—8	Круглые, красные, ровные
Испанский гибрид		70×70	1—2		6—27	60—70	6—8	То же
Розитта		70×70	1—2	Через 3 листа	До 20	250—300	8—9	Ребристые, светло-красные
Незнакомка		70×70	1—2	То же	30—40	80—100	8—10	Желтые, ровные
Микадо		70×70	1—2	Через 2—3 листа	7—8	До 200	6—8	Розовые, круглые
Гибрид-35 (Юбилейный Тарасенко)	Высокий	70×70	1—2	То же	30—40	100—200	10—12	Круглые, красные, ровные
Красный Гигант	Лиановидный	70×70	1—2	Через 2 листа	6—8	До 900	7—9	
Маркет		70×70	1—2	Через 3 листа	7—10	До 350	9—10	
Кардинал		70×70	1—2	То же	8—15	До 600	8—10	
Мечта любителей		30×40	1—2	Через 2 листа	7—18	60—80	5—7	
Рэч гаргон	Высокий	50×50	2—3	Через 3 листа	10—15	60—80	5—7	Вытянутой формы, красные, ровные
Огородник	Высокий	50×50	2—3	Через 1—2 листа	5—6	До 250	10—12	Круглые, красные, ровные
Гигант 5	То же	50×50	1—2	То же	8—12	До 1500	8—10	Ребристые, красные
Японский великан		50×50	3—4	Через 2 листа	До 20	60—70	8—10	Вытянутой формы, красные, ровные
Гулливвер		50×50	1—2	Через 3 листа	5—7	До 400	10—12	Круглые, красные, ровные
Кавказский Великан		50×50	1—2	То же	5—7	До 600	6—8	
Канада	Низкие	50×50	2—3	Через 3 листа	9—11	До 300	6—8	
Уникальные	Лиановидный	30×50	1—2	Через 2 листа	6—8	70—90	5—7	

лице. Там и рассказано о каждом из них.

Суперранние сорта в основном не пасынкую. Рост приостанавливаю в начале июля, прищипывая верхушки. К этому времени куст получается хорошо сформированным с 15—20 кистями, с первых кистей урожай уже собран.

Ранние и среднеспелые сорта пасынкую и формирую в 1—3 ствола, в зависимости от схемы посадки.

На сортах Аленушка и Глория удалось получить урожай в 2—3 раза больше, чем обычным способом.

Как поступал? Обо всем расскажу по порядку.

Семена сеял в начале февраля, то есть на 3 недели

раньше обычного (сеять надо за 2 месяца до высадки в грунт). За 3 недели до высадки, в конце марта, от рассады, предназначенной для выращивания в теплице, отрезал верхушку 10—12 см, обломал нижние листья (6—8 см) и снова посадил в стаканчик, частично притенил. Ставил между хорошо развитой рассадой или за нее. При таком способе используются не только отрезанная часть, но и оставшаяся. За 3 недели рассада укоренилась и тронулась в рост, а на оставшемся стволе вырастают 2—3 мощных пасынка. В теплицу помидоры высаживаю 15—20 апреля.

В прошлом году таким способом сажал помидоры Але-

нушка, Глория, Новичок, Находка и Гибрид 2. На лиановидных растениях Гибрид 2 и Находка эксперимент не удался. В дальнейшем обязательно попробую выращивать все помидоры с помощью вегетативного размножения. Успех такого приема, на мой взгляд, кроется в борьбе растения за выживание.

Заслуживает внимания еще один способ выращивания, но его желательно применять только на крупноплодных сортах. Секрет этого способа состоит в том, что на кусте оставляет 4—6 кистей и когда уже 3—4 кисти завяжут плоды, прекратить рост, оставив 2—3 ли-

окончание на с. 56.

ЗИМА НЕ ЗА ГОРАМИ

3 Ваш сад



Зима не за горами (перезимовка плодовых)

28

Я — за карликовый сад

30

Трехэтажная яблоня

32

Плоская крона

33

Патент получен (определение
срока хранения яблок по семечкам,
состав для длительного хранения плодов)

35

Луганский коммерсант

36

Ни заморозки, ни мыши не страшны
(защита винограда)

37

Летом, густо и зимой не пусто
(самодельный холодильник)

38

Пошта — находка для садовода

39

Еще раз о полевице

40

Сажая яблоню в Подмоскovie и в других, смежных с Московской областях, садовод не может быть уверен, что посаженное им дерево проживет и будет плодоносить 5—10—20 лет. Ведь суровые зимы здесь повторяются довольно часто, а морозы случаются такие сильные, что вызывают нередко полное вымерзание и гибель даже наиболее зимостойких для данных районов сортов.

Доктор сельскохозяйственных наук, профессор Н. Г. Жучков в книге «Создание зимостойких садов» писал: «В условиях континентального климата, характерного для большинства районов СССР, «мягкие» зимы, в которые растениям не наносится никаких повреждений, являются исключением, а неблагоприятные зимы, в которые растениям наносится тот или иной вред от низких температур, — «правилом». И дальше: «Наличие в природе так называемых «мягких» зим порождает среди части плодоводов беспечность. Природа жестоко наказывает и тех, кто забывает, что в плодоводстве приходится иметь дело с многолетними культурами, которые, повреждаясь или погибая в одну из суровых зим, не доживают в большинстве случаев 1/3—1/2 своего естественного жизненного цикла».

По многолетним данным, в Московской области четыре зимы из десяти могут быть с морозами в 40° и ниже. Даже когда температура воздуха на высоте 2 м падает лишь до минус 35—37°, на поверхности снега она бывает минус 42—46°. Эта разница иногда доходит до 10°. Различие особенно велико в морозные безветренные дни. Из-за низкой температуры воздуха в приснежном слое в основном и повреждаются расположенные близко к нему ствол и основания скелетных ветвей. Но предохранить их от такого подмерзания можно. Для этого достаточно укрыть снегом или утеплить мешковиной, бумагой.

Немногим больше полувека назад, когда даже в более южных центральных областях России, таких, как Рязанская и Тульская, погибли от морозов почти все плодовые деревья и летом повсюду в садах виднелись лишь темно-серые скелеты яблонь Антоновки и других сортов, Плодовый сад Московской сельскохозяйственной академии имени Тимирязева почти совсем не имел повреждений. А дело в том, что к перезимовке его специально подготовили. Осень 1939 года в Московской области была засушливой, и плодовые деревья могли «войти» в зиму обезвоженными. Учитывая то, что метеорологи прогнозировали зиму суровой, можно было предположить, что обезвоженным растениям грозила гибель. Тогда, впервые в России, для защиты сада от вымерзания разработали и провели комплекс необходимых агротехнических мероприятий, привлекая для выполнения их научных сотрудников, рабочих Плодового сада и студентов академии.

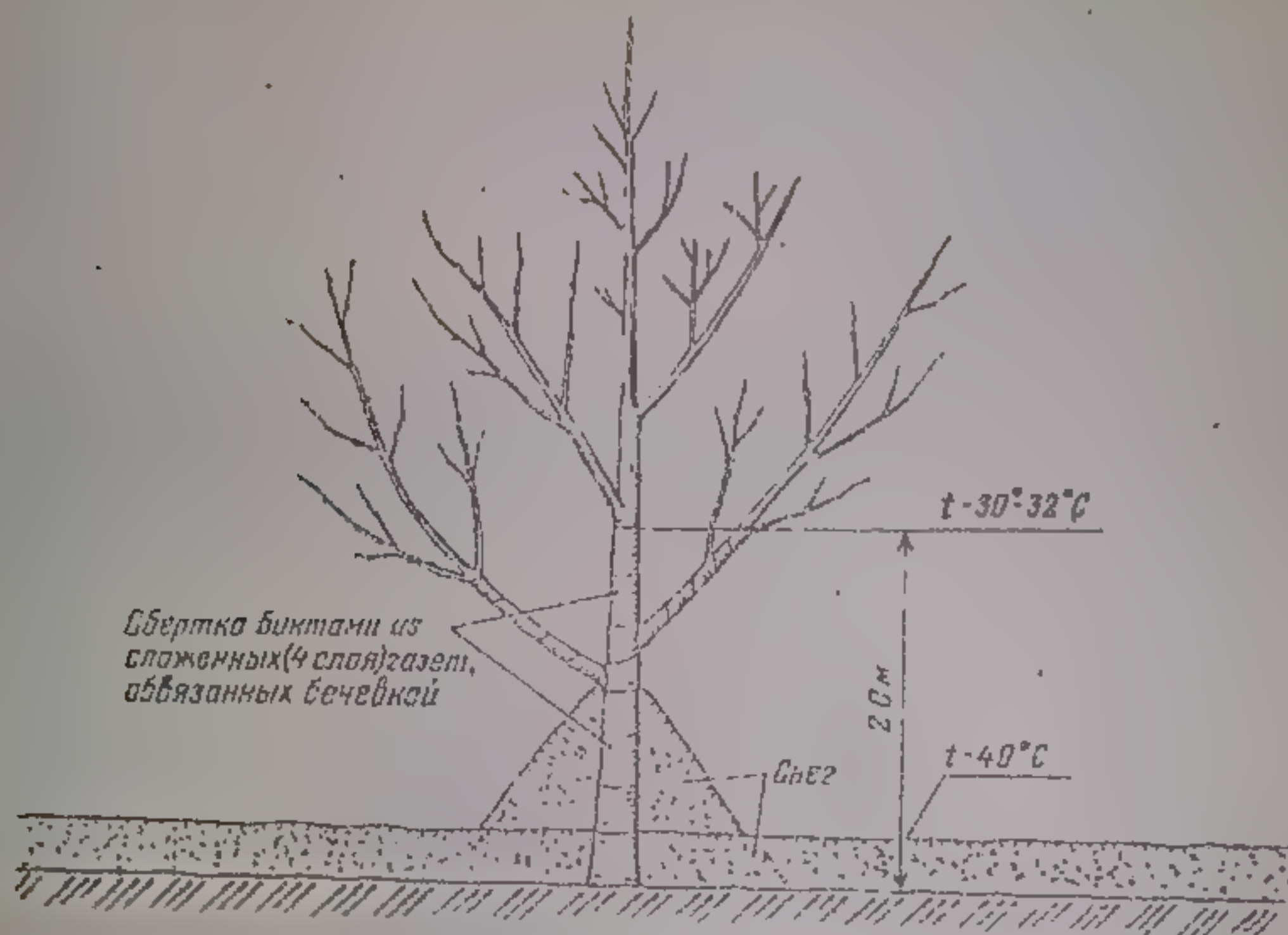
В октябре они провели подзимний полив плодовых деревьев, «устранив» обезвоженность. В середине декабря ствол, развилки и основания скелетных ветвей обернули четырехслойными «бинтами» из газет, обвязали бечевками и тонкой проволокой. А после выпадения снега около штамбов «устроили» из него конусы (см. рисунок). И этого оказалось достаточно.

Значит, посадить сад можно даже в неблагоприятном для него районе, но в целях сохранения деревьев садовод должен ежегодно осенью и ранней зимой провести комплекс работ по подготовке плодового дерева к зиме.

На своем садовом участке в районе станции

Для подготовки плодового дерева к зиме, выполняемой в два приема (обвязка газетами и устройство снежного конуса вокруг штамба), на 10—12-летнюю яблоню ориентировочно требуется всего по 20—25 минут (всего 40—45 минут). Мне для подготовки сада нужно в итоге затратить 3—4 часа.

Большое значение для перезимовки плодовых деревьев имеет регулярная ранневесенняя обрезка, что подтверждает опять же опыт ТСХА, когда из оставленных в контроле четырех самых зимостойких сортов без обрезки погибли яблони трех сортов, а половина яблонь четвертого сорта погибла или была сильно поврежде-



Деревья, подготовленные таким способом, благополучно перезимовывают и дают урожай таких плодов (см. фото на стр. 28)

Михнево Павелецкой железной дороги, где в зиму 1968/69 г., например, на уровне снежного покрова отмечена минимальная температура минус 48°, а в зиму 1978/79 г. — минус 50°, выполняя этот комплекс агромероприятий с 1960 г. сохранил все яблони и сливы.

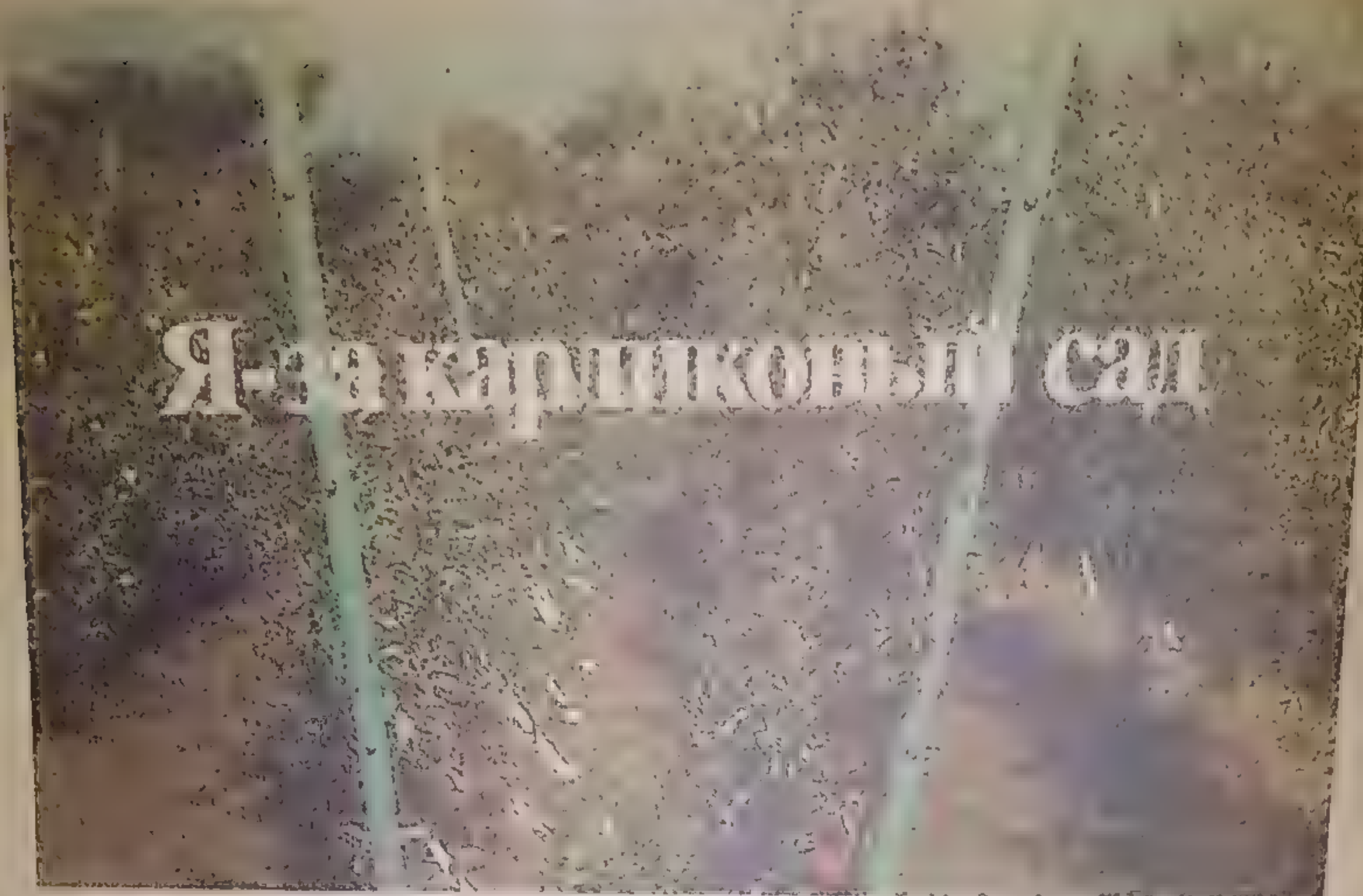
Для утепления надснежной части дерева газетные бинты делают следующим образом. Развернутые (по длине) листы газет свертывают в цилиндр диаметром примерно 10 см, сминают его в плоский «бинт» шириной 13 см. Четыре таких полосы соединяют между собой, и обматывают ими штамбы, стволы между развилками скелетных ветвей и их основания до 2 м от уровня почвы приствольного круга. Закрепленная бечевкой обмотка сохраняется всю зиму. В первой декаде апреля ее снимают.

Газетные бинты защищают дерево не только от зимних температур, но и от солнечных ожогов. Для отпугивания мышей-полевок и водяных крыс на расстоянии 30 см от штамба, одновременно с обмоткой газетами кладут три свернутых из бумаги тампончика диаметром примерно 3 см, смоченных в 30 %-ном растворе нитрофена. За 10-летний срок такой защиты не было ни одного повреждения штамба грызунами.

При детальной же обрезке ни одного дерева этих сортов не погибло. Поэтому хочется обратить внимание читателей на статьи профессора Р. П. Кудрявца, опубликованные за последние годы в «ПХ», где приведены сведения и о значении обрезки для роста и плодоношения, и о том, как обрезать деревья.

Нельзя забывать и о защите плодовых деревьев от вредителей и болезней. Она обеспечит оптимальные условия вегетации, успешную работу листьев, накопления питательных веществ, что повысит устойчивость растений к зимним повреждениям. Хороший уход за почвой, обеспечение деревьев необходимым количеством питательных веществ и влаги также благоприятно влияют на их перезимовку. Все это вместе с ежегодной подготовкой растений к зиме поможет вашим яблоням надежно перезимовать даже в суровые зимы.

В. Розен,
действительный член Московского общества
испытателей природы МГУ



Садоводством занимаюсь 12 лет. Вначале приобрел садовый участок, на котором росли большие, старые, сильно пораженные болезнями деревья. Да и сорта в основном летне-осенние. Летом яблоки некуда было девать, а зимой на рынке покупать приходилось. Из груш — лишь одна, и то с посредственным качеством плодов. С виноградом тоже проблемы: кусты старые, неправильной формировки. В результате — практически без урожая, и укрывать на зиму трудно. Ясно, что сад надо было обновить, а знаний для этого, чувствовал, маловато. Поступил на курсы шпалеро-карликового садоводства. Вел занятия Николай Максимович Скоробутов — автор «таганрогской лодочки». Он «перевернул» мои представления о современной конструкции сада. Курсы дали мне очень многое, тем более, что помимо прекрасных теоретических занятий мы посещали научно-исследовательские институты, где специалисты рассказывали о сортах, об агротехнике, биологических способах защиты растений. Посещали мы и карликовые любительские сады (их уже достаточно много).

Закончив курсы, начал реконструировать свой сад. Что-



Виктор Николаевич Колесников
Формировка карликового сада по типу таганрогская лодочка позволяет садоводам наиболее рационально использовать участок.
(Вверху)

бы приобрести новые комплексноустойчивые сорта винограда, побывал в Крыму, Анапе, Новочеркасске, приобрел саженцы сортов Кодрянка, Бируинца, Страшенский, Муромец, Оригинал, Светлый, Росинка, Агат донской, Осенний черный, Звездный, Криулянский, Фрумоаса Алба, Русмол, гибридные формы 5-25-20, 5-45-23, 19-1-42 и другие. Всего посадил 30 кустов.

Затем принялся за деревья. На реконструкцию ушло три года. Вернее, заложил новый сад по типу «таганрогской лодочки». Два блока из 56 яблонь сортов Старк Эрлист, Мантет, Старк супер Эрли, Блэйз, Слава переможцам, Кидс оранж, Мелроуз, Айдаред, Рояль ред делишес, Джонаголд на подвое М9; два блока из 40 груш на айве. С ними было труднее — в питомниках карликовые груши не выращивают, а о сортовом составе и говорить не хочется — Ильинка, Сеянец Киффера, Лесная красавица да Кюре. Не достав нужных сортов, посадил Кюре (на айве), позднее приобрел черенки хороших сортов и перепривил ими. И тогда появились в саду груши Виктория, Яитарная — мелитопольской селекции, Крымская зимняя, Васса, Крымские зо-

ри, Тающая, Изумрудная — крымской селекции; Сильва, Бирюзовая, Веснянка — майкопской селекции; Молдавская ранняя, Сокровище, Ноябрьская, Бронзовая, Первомайская — молдавской селекции; Меллина, Бере ранняя Мореттини, Деканка зимняя, Триумф Виены, Вильямс красный, Пьер Корнейль и другие — зарубежной селекции.

Сортовой состав яблонь, груш и винограда постепенно расширялся и я решил основательно заняться питомниководством. В настоящее время в саду коллекция груш 130 сортов, яблони 40 сортов и 60 сортов винограда.

На участке выделил место под питомник, заложил маточник подвоями М9, ММ106, М26, 62-396, М7, М4 для яблони; айвы А, ВА-29, Сидо, Р3 для груш; для черешни и вишни — Колт, ВЦ-1, ВЦ-13; для персика АП-1, есть ВВА, ВСВ, ЛЦ-52.

Карликовым садом я доволен: яблони начали давать урожай на третий год, груши — на четвертый. Плоды крупные, хорошо окрашены, сладкие. Урожайность очень хорошая. Да и ухаживать за такими деревьями — одно удовольствие, поэтому преимущество карликовой культуры налицо. Недаром еще Л. П. Симиренко придавал исключительное значение карликовой культуре, особенно груши. Он писал: «Попробуйте свои силы и учитесь на небольшом числе карликовых деревьев, подобрав соответствующие сорта, и вы скоро оцените и полюбите эту культуру... Первый успех, в котором я не сомневаюсь, привлечет в скором времени каждого разумного садовода к более серьезным и широким опытам с карликовой культурой». Все это я испытал на себе.

Привожу описание некоторых очень ценных малораспространенных и новых сортов груши, которые хорошо себя зарекомендовали не только в моем саду.

Сокровище (Триумф Виены × Оливье де Серр). Сорт действительно оправдывает свое название. Плоды крупные — 300—350 г, на айве достигают 800 г. Кожица тонкая, светло-зеленой окраски, при созревании — желтая, на солнечной стороне иногда румя-



Подобная формировка и прививка в крону дали возможность

В. Н. Колесникову создать коллекцию груш (130 сортов) и яблонь (10 сортов)

нец. Мякоть белая с кремовым оттенком, маслянистая, с ароматом, винно-сладкая, без грануляций, превосходных вкусовых качеств. Съемная зрелость наступает в середине сентября, потребление — в конце сентября — начале октября. Плоды хорошо лежат в холодильнике, не теряя вкусовых качеств. Сорт хорошо совместим с айвой, рано вступает в плодоношение (на айве — на третий год) и уже в пятилетнем возрасте дает 20 кг с дерева и больше. Крона высокопирамидальная, средних размеров, зимостойкость хорошая. Лучшими опылителями являются Пловдивская, Вильямс, Деканка де Комис.

Ноябрьская (Триумф Виены × Криер). Сорт в наших условиях зимостойкий, устойчив к ожогу листьев, средней силы роста, с пирамидальной кроной, плоды крупные — 200—300 г, на айве — 600—700 г. Хорошо держатся на дереве. Кожица плотная, зеленой окраски, при созревании желтая. Иногда на солнечной

стороне бывает размытый румянец. Вкусовые качества высокие. Съемная зрелость с конца ноября и до середины декабря. Сорт совместим с айвой.

Бронзовая (Триумф Виены × Бере Боск). Плоды 180—220 г. Кожица оржавленная, при созревании красивого золотисто-бронзового цвета. Мякоть белая, очень сочная, тающая, с приятным привкусом, очень сладкая. Съемная зрелость плодов наступает в конце сентября — начале октября. Лежат в подвале до января. В холодильнике могут лежать до апреля, не теряя вкусовых качеств. Дерево средней силы роста, крона высокопирамидальная. Плодоношение обильное и ежегодное. Дерево зимостойкое. Этот сорт должен заменить Бере Боск: не уступая ему по качеству плодов, он превосходит его по зимостойкости, урожайности и лежкости. Сорт с айвой несовместим.

Александрин Дульяр — Франция. Дерево средней силы роста, в наших условиях зимостойкое, рано вступает в плодоношение, сорт совместим с айвой. Плоды красивые, средней величины, кожица светло-желтая с румянцем. Мякоть белая, очень сочная и сладкая. Созревание в конце сентября — начале октября. Плоды лежат до конца декабря. Урожайность высокая и ежегодная.

Веснянка (Триумф Виены × Деканка зимняя). Селекционер А. С. Туз. Новый перспективный сорт. Дерево слаборослое, зимостойкое, высокоурожайное. Плодоносит на четвертый—пятый год. Плоды крупные — до 250 г, яйцевидные, оржавленные. Мякоть белая, сочная, сладкая с душистым ароматом. Сорт зимний. В подвале лежат до марта.

Изумрудная (Пасс Крассан от свободного опыления). Это совсем новый, очень перспективный сорт, позднезимний. Дерево среднерослое, крона широкопирамидальная, плодоношение на четвертый год. Урожайность хорошая. Сорт устойчив к грибным болезням. Плоды 240—270 г (на айве до 450 г), бочонковидные, светло-зеленого цвета, на солнечной стороне иногда размытый румянец. Мякоть белая, очень сочная и сладкая. Вкусовые качества высокие. Характеризуется высоким содер-

жанием витамина С. При температуре плюс 2° плоды могут лежать в подвале до конца мая.

Первомайская (Оливье де Серр от свободного опыления). Плоды 180—200 г. Кожица толстая, светло-зеленая, при созревании бледно-желтая, иногда с размытым румянцем на солнечной стороне. Мякоть белая, сочная, сладкая. Съемная зрелость — середина октября. Плодоносит обильно. Хорошие опылители Пассе Крассан, Деканка де Комис, Деканка зимняя. Плоды лежат до мая.

Молдавская ранняя — дерево хорошей силы роста (даже на айве). Вступает в плодоношение на четвертый—пятый год. Плоды крупные — 180—200 г, отдельные до 300 г, созревают в конце июля. Сорт устойчив к ожогу листьев и парше. Дерево зимостойкое. Совместимость с айвой хорошая. Кожица зеленая, при созревании желто-зеленая с очень красивым алым румянцем на солнечной стороне. Мякоть белая, очень сочная, сладкая, без грануляций, отличного вкуса. Сорт займет достойное место в любительских садах.

Саженьцы груши выращивают и на семенном подвое, и на айве. Совместимые сорта прививают глазком, вприклад в маточнике. Осенью отделяют от маточника айву и сразу высаживают в школу. Кроме груш, выращивают и другие плодовые деревья: яблоню, черешню, персик, абрикос, сливу, алычу и виноград.

Пользуясь случаем хочу от всей души поблагодарить селекционера Ксению Кирилловну Душутину — автора таких прекрасных сортов груш, как Сокровище, Молдавская ранняя, Ноябрьская, Первомайская, Выставочная, Труженица, Катюша, Чудо, Смуглянка, Молдаванка и другие.

Колесников Виктор
Николаевич,
347939, Таганрог,
Мариупольское шоссе,
д. 27/1, кв. 167

ТРЕХЭТАЖНАЯ ЯБЛОНЯ

Яблони на слаборослых подвоях уже давно завоевали симпатии садоводов. Эти чудесные деревья при выращивании на высоком агрофоне рано вступают в пору плодоношения, быстро наращивают урожайность, обильно плодоносят, дают плоды высокого качества. Их ценный признак — ограниченный размер кроны. С деревьев небольших размеров удобнее и быстрее собирать урожай, не требуются такие приспособления, как лестницы, столы, скамейки. Благодаря сбору урожая непосредственно с земли значительно снижается травмирование плодов. Однако яблони, выращенные на отводках клоновых подвоев, особенно карликовых, имеют и ряд существенных недостатков: слабо закрепляются в почве, что приводит к наклонам и падению деревьев, у них повышается требовательность к водно-воздушному и питательному режиму почв, они не всегда достаточно зимостойки. Устранить эти недостатки и вместе с тем сохранить все преимущества слаборослых деревьев позволяет использование клоновых подвоев и в качестве вставки. При обычных способах выращивания таких саженцев требуется не менее двух-трех лет. Но практика показывает, что защищенный грунт и зимняя прививка позволяют получить яблони со вставкой клоновых подвоев за год.

Итак, это растение будет «трехэтажным»: подвой-корнеобразователь, вставка клонового подвоя и сортовой черенок. А что надо сделать, чтобы вырастить такой саженец?

Для этого в марте вам надо будет провести зимнюю прививку. В качестве подвоя-корнеобразователя возьмите сеянцы Антоновки, Боровинки, Анисы или других (но не любых) сортов, наиболее приспособленных для произрастания в вашей

местности. Для вставки используйте черенки прямых однолетних приростов клоновых подвоев. В зависимости от климатических условий и требуемой силы роста будущих деревьев это могут быть подвои: 54-118, 57-257, 57-331, 57-366, 57-476, 57-491, 57-531, 62-396, Парадизка Будаговского, № 134, 3-3-72, 3-4-73, 3-6-47, 3-17-38, М9, М26, М27, Д1034, Р2, Р22, Е-75, Быстрецовское и некоторые другие.

Сорта лучше используйте районированные и перспективные для той зоны, где находится ваш сад. Прививку выполните улучшенной копулировкой. Для этого сначала привейте двухпочковый черенок культурного сорта на 20-сантиметровый черенок клонового подвоя, а затем полученную комбинацию — на сеянцевый подвой. Толщина сеянцевого подвоя в области корневой шейки должна составлять не менее 8 мм, длина обрезанных корней — 15—20 см. Корневая система должна быть достаточно разветвленной. Для обвязки вам потребуется полиэтиленовая плечка, нарезанная на полоски длиной 18 см и шириной 1—1,5 см. Привитые растения поместите горизонтально в «яблочный» ящик, выстланный полиэтиленовой пленкой, и пересыпьте увлажненным торфом или свежими древесными опилками. В таком положении прививки выдержите при температуре плюс 20° дней семь-десять, не допуская, однако, прорастания почек на сортовой черенке. При раздвижении почковых чешуй ящик срочно вынесите в подвал или другое помещение с температурой воздуха 0—плюс 2°, где и храните их до посадки.

В марте — начале апреля каркас теплицы покройте полиэтиленовой пленкой. Привитые растения высаживайте в бороз-

ды глубиной 20 см, когда температура почвы на глубине 15 см достигнет плюс 10°. Схема размещения 40×15 см. При посадке тщательно расправьте корни, не допуская того, чтобы они загнулись кверху. Глубина посадки — до заглубления нижнего места прививки в почву. При использовании пленочных теплиц удастся, как показывает наша практика, сажать на 15—20 дней раньше, чем в открытом грунте. Дальнейший уход заключается в регулярных поливах, рыхлении почвы, прополках, борьбе с вредителями и болезнями. Через два месяца после посадки с привитых растений снимите обвязки. В конце мая, июне и последний раз в середине июля подкормите саженцы минеральными удобрениями, такими, как кристаллин, азотные удобрения (5—10 г на 1 м²). После каждой подкормки растения поливайте. Хорошие результаты дают подкормка их навозной жижей (2 кг. на 10 л воды) и внекорневые подкормки 1 % -ным раствором азотных удобрений. Для внекорневой подкормки опрыскивайте листья растений при помощи обыкновенного ранцевого опрыскивателя в вечерние часы или пасмурную погоду, чтобы избежать солнечных ожогов. Если на сортовом черенке развиваются сразу два побега, один из них (тот что послабее) удалите, когда его длина достигнет 5—6 см. Уничтожьте и поросль сеянцев и клонового подвоя. За 20 дней до выкопки саженцев из теплицы их закаливают, для этого теплицу круглосуточно проветривают. Выкапывайте саженцы в сентябре.

Е. Безух,
кандидат сельскохозяйственных наук
г. Санкт-Петербург

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ПОСАДОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ: земляники, ежевики, желтой и красной малины, крыжовника, черной и золотистой смородины, садовой клюквы, семена овощных и цветочных культур. 129272, г. Москва, Сущевский вал, 62, до востребования. Иванов В. А.

ПЛОСКАЯ КРОНА

Яблони с плоской кроной. В чем их преимущество?

Прежде всего в том, что с единицы площади при выращивании яблонь с такой кроной — пальметт — удастся снять больший урожай и расширить сортимент сада. Это особенно важно для наших многочисленных 4—6-соточных участков.

Площадь под деревьями с плоской кроной остается освещенной, во всяком случае в полуденные часы, и ее (рис. 1) можно использовать под землянику, овощи, пряные травы, цветы-многолетники (у меня, например, в междурядьях хорошо себя чувствуют розы и пионы).

Насаждения низкорослы, а плоская крона обеспечивает удобный доступ к дереву, что облегчает уход за пристволь-

ным кругом, защиту растений от вредителей и болезней, сбор урожая.

Но и эта формировка не без недостатков. Для создания пальметт обычно используют карликовые подвои, размножаемые вегетативно. Срок жизни этих растений невелик, а приобрести саженцы на карликовых подвоях очень трудно. Я же выращиваю плодовые деревья на обычных сильно-рослых подвоях и плоскую крону формирую без обрезки. Вообще полагаю, что секатор нужно садоводу использовать только для удаления поврежденных, больных, засохших ветвей, но не для кронирования. Любая обрезка — это нарушение у растения соотношения между массой корней и надземной массой. Дерево после обрезки пытается восстановить это соот-

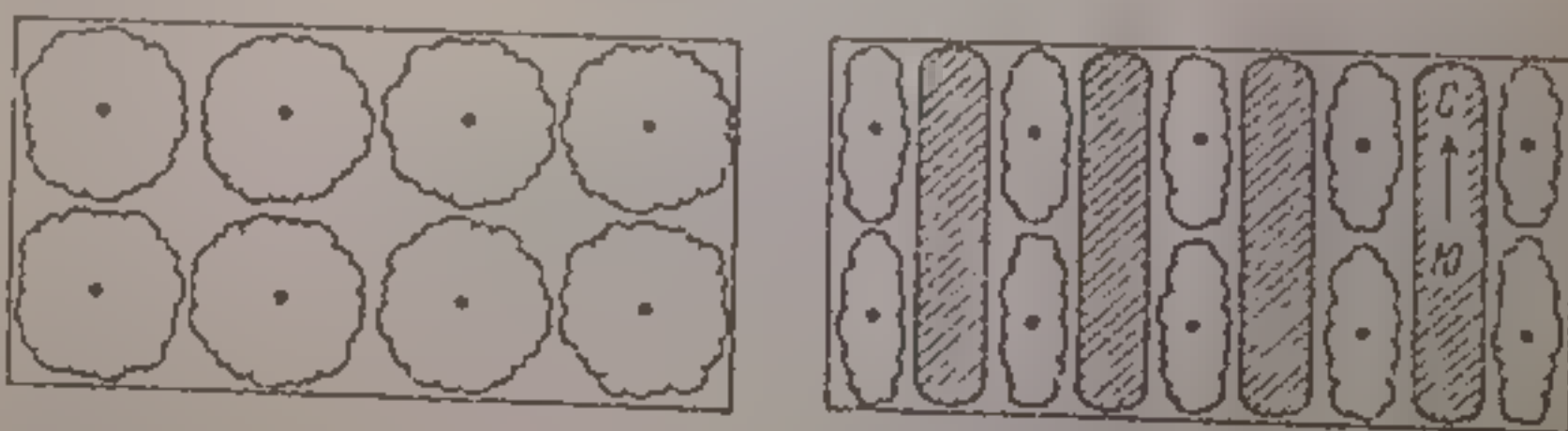


Рис. 1. Сад из деревьев с округлой кроной (слева). Сад из деревьев с плоской кроной на той же площади увеличивает набор сортов и дает дополнительную продукцию из междурядий

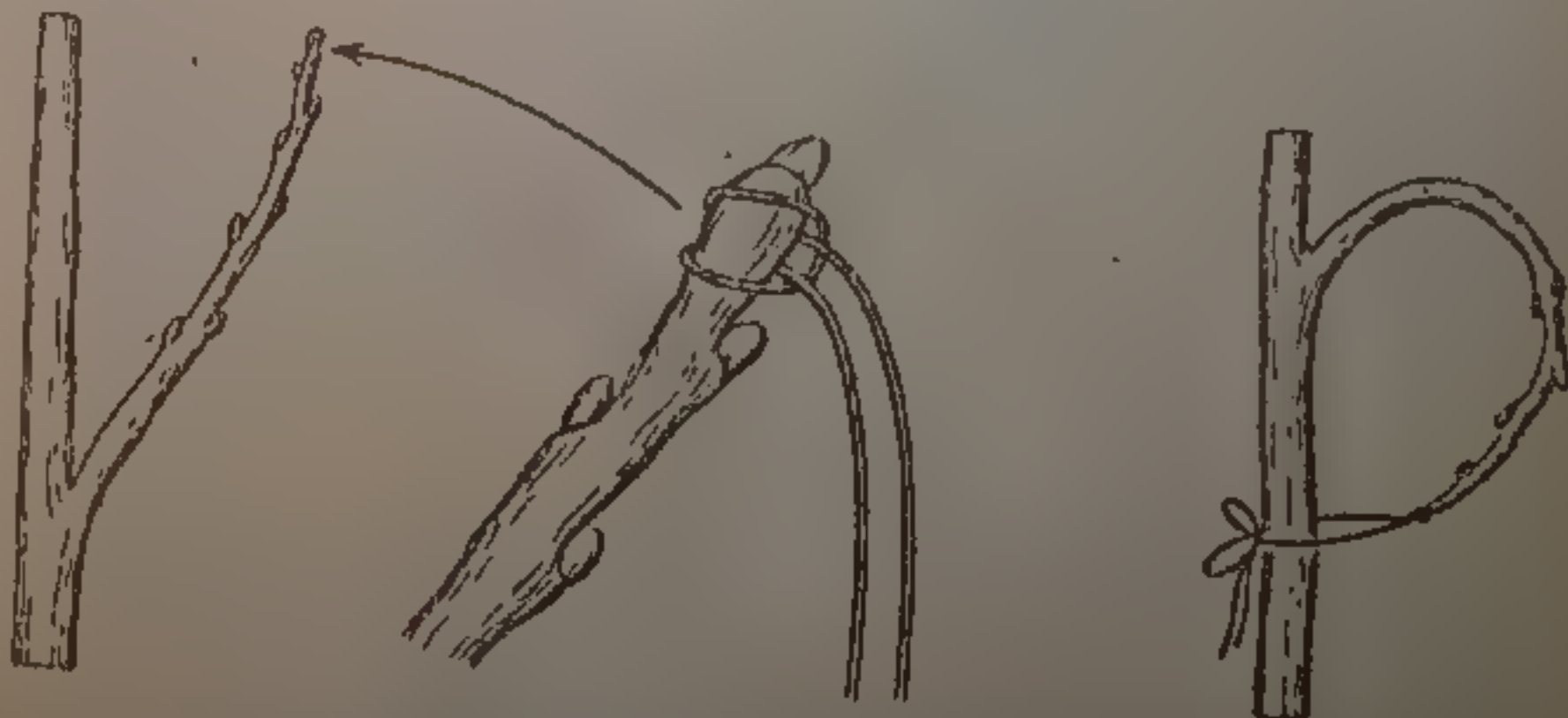


Рис. 2. Способ подвязки ветви

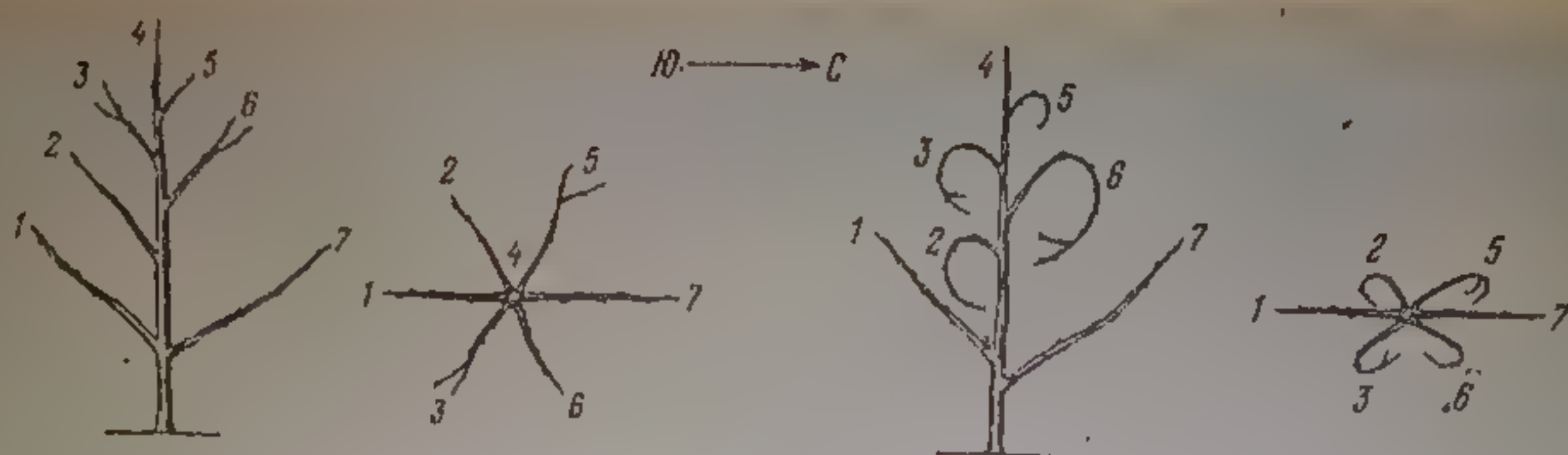


Рис. 3. Вид сбоку (слева) и сверху до пригибания ветвей и после пригибания

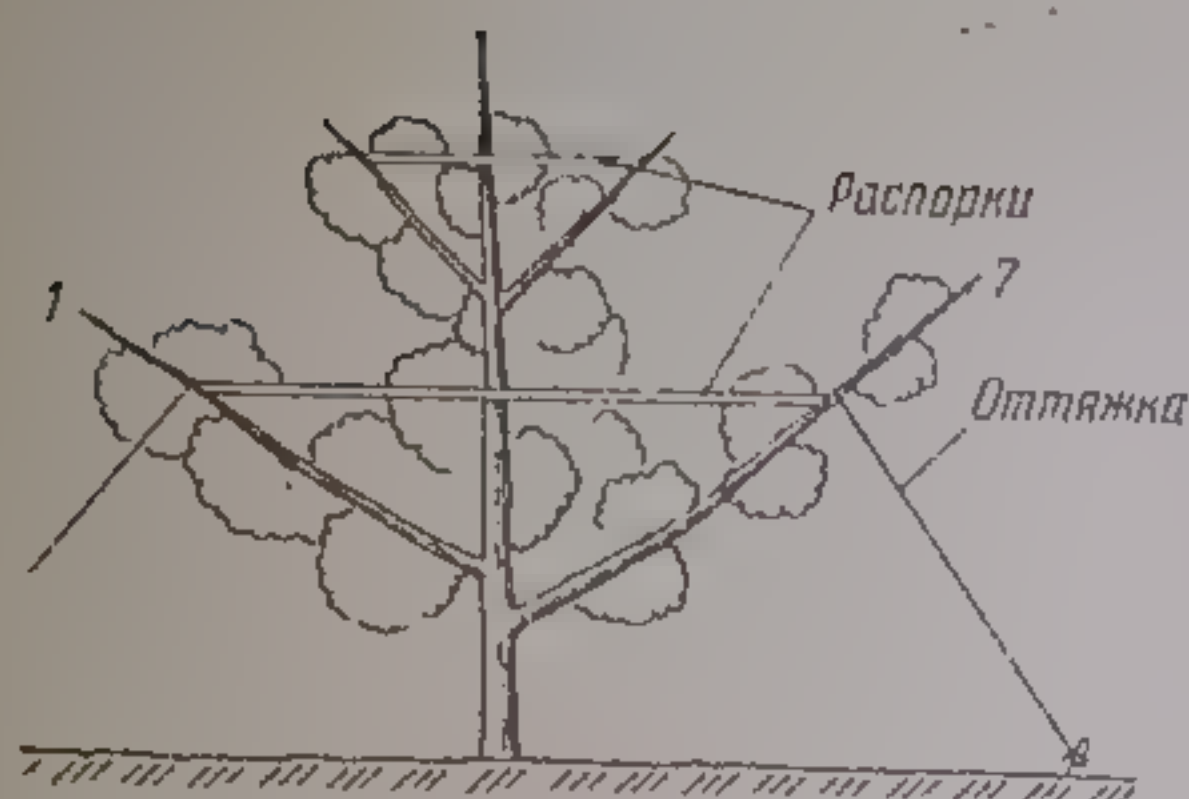


Рис. 4. Яблоня с фиксированными ветвями

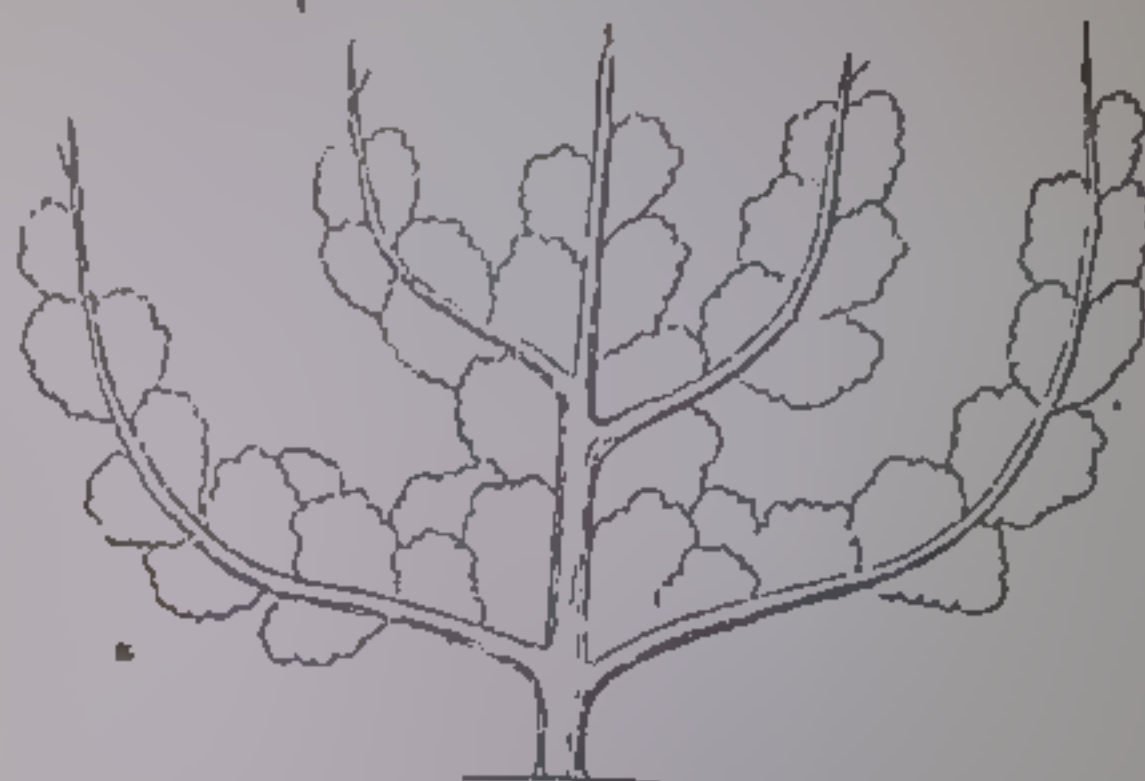


Рис. 5. Полностью сформированная низкорослая яблоня

ношение, создавая новые вегетативные образования, совершенно «забывая» о своей главной функции — плодоношении. Бывает, молодой саженец бурно растет лет десять, ветвится «метлой» и ни разу не цветет. Обрезка растения в молодом возрасте влияет на него так же, как хирургическая операция на любой живой организм — ему становится не до цветения. Прекратите его резать, просто переведите веточки вниз, в пониклое положение — на следующий же год оно покроется цветками.

Конечно, для создания таких насаждений мне потребовалось потрудиться дольше, чем при формировании с помощью секатора. Я пригибаю все ненужные ветви и побеги вниз. И они прекращают линейный рост, активно начинают закладывать плодовые почки, плодушки, копыща. В пониклом положении перевожу ветви с помощью бечевки из пеньки, льна, полипропиленовых, капроновых нитей. Беру кусочки бечевки длиной 40—50 см, складываю пополам. В центре бечевку закрепляю удавкой за концевое утолщение побега, а концы бе-

чевки завожу за штамп с двух сторон и связываю узлом. Штамп в этом случае бечевкой полностью не охватывается и она в него не врезается (рис. 2).

Это самый распространенный способ подвязки. Кроме этого, вбиваю в землю колья и к ним подтягиваю боковые скелетные ветки, ставлю распорки, иногда даже завязываю два соседних побега узлом. Их это угнетает и они тоже начинают «работать» на плодоношение. В дальнейшем отплодоносившие и загущенные ветки сами усыхают и отмирают естественным путем.

Плоские кроны сориентировал с севера на юг, поэтому деревья равномерно освещены в течение всего дня. В утренние часы освещается восточная плоскость пальметты, в полдень — междурядья, во второй половине дня — западная сторона кроны. Плоды за счет этого крупные, здоровые, ярко окрашенные.

В первый год посадил саженцы нужных мне сортов на обычных высокорослых подвоях по общепринятой технологии. Они прижились. И на вто-

рой год осенью я выбрал две ветви, ориентированные с севера на юг, остальные пригнул (рис. 3). На третий год осенью выбрал еще две ветви, ориентированные тоже север — юг, лидер пинцировал и все побеги пригнул. Для фиксирования скелетных ветвей поставил распорки и оттяжки (рис. 4). На четвертый год выровнял все пять «вершин» по высоте пинцировкой, перевел все побеги в пониклое положение — на плодоношение и получил первый урожай.

Чтобы урожай ежегодно был обильным, выстригаю ножницами все периферийные цветки в соцветиях еще в фазе обособления бутонов. Оставляю лишь два центральных (искусственное прореживание). Как только дерево заплодоносило, оно резко приостановило свой рост. Годичные приросты не превышают теперь 10—15 см и растение остается низкорослым (рис. 5). В последующем, ухаживая за сформированной плоской кроной, так же пригибаю все ненужные побеги.

Чернышев Валерий Петрович,
410017, Саратов,
Новоузенская ул., д. 83, кв. 54

ПАТЕНТ ПОЛУЧЕН.
ПАТЕНТ ПОЛУЧЕН.
ПАТЕНТ ПОЛУЧЕН.

ВАШ САД

ХОТИТЕ ПРОВЕРЬТЕ

У вас в саду растут яблони нескольких сортов, но вы не знаете, как долго будут храниться их плоды. Предлагаем проверить закономерность, установленную в Старропольском НИИ сельского хозяйства.

Вот как это можно сделать.

Когда будете есть яблоко, пересчитайте количество семян и запишите или запомните, с какой яблони этот плод. А срок хранения рассчитайте так:

$$x = 23y - 25,$$

где x — предполагаемое количество дней, в течение которых плоды будут заведомо храниться; y — среднее количество семян в одном яблоке. Допустим, в плодах яблони в среднем вы насчитывали по 2 семечка. Значит,

$$x = 23 \times 2 - 25 = 46 - 25 = 21.$$

Эти яблоки будут храниться только 21 день.

Если было в яблоке в основном по 4 семечка, то

$$x = 23 \times 4 - 25 = 92 - 25 = 67.$$

Такие плоды будут храниться 67 дней. Во всяком случае, так утверждают авторы, получившие патент.

Ред. Очевидно, речь идет о сортах осеннего и зимнего сроков созревания. Иначе Налив белый должен храниться столько, сколько он храниться не может, даже теоретически.

ДО НОВОГО УРОЖАЯ

Вам, конечно, известно, что при длительном хранении плодов происходят значительные потери витаминов, минеральных солей, органических кислот, ферментов и других биологически ценных для человека веществ вследствие болезней, возникающих из-за обитания на поверхности плодов паразитирующих организмов — грибов, актиномицетов, бактерий, вирусов и фитонематод. Чтобы сохранить плоды до нового урожая, их обрабатывают различными защитными составами. Например, известен состав для покрытия фруктов,



содержащий йод, калий йодистый, крахмал и воду в следующих количествах (вес, %): йод — 2,4, калий йодистый — 7,3, крахмал — 53,7 и вода — 36,6.

Для приготовления этого состава в домашних условиях возьмите чайную ложку картофельного крахмала, добавьте полстакана воды, тщательно размешайте и добавьте аптечной пипеткой спиртовой раствор йода (4—5 пипеток).

Йод в связанном состоянии окрашивает состав в синий цвет и придает ему бактерицидное действие. Если имеются сухие компоненты, то состав будет представлять собой порошок без запаха и вкуса и может храниться длительное время при положительной температуре окружающего воздуха.

Применяют состав и в виде растворов.

Однако йодкрахмал имеет ряд нежелательных свойств. Так, при получении его часто образуются комочки, которые замедляют растворение йодкрахмала в воде. Кроме того, даже незначительные отклонения в рецептуре йодкрахмала приводят к изменению его бактерицидных свойств.

Избыток же крахмала снижает эти свойства, приводит к образованию йода в свободном состоянии, вызывающего нарушение обменных процессов в растительной клетке и возникновение физиологических заболеваний.

Водные растворы йодкрахмала имеют постоянную слабокислую реакцию, что ослабляет эффективность защиты плодов от порчи.

Авторское свидетельство выдано за повышение бактерицидных свойств состава благодаря тому, что дополнительно введен гидрокарбонат натрия (питьевая сода). Теперь следующее соотношение компонентов

(вес, %): йод — 2,2—2,5; калий йодистый — 6,6—7,3; крахмал — 51,5—54,3; вода — 36,0—36,5; гидрокарбонат натрия — 0,1—2,5.

Полученный состав — однородный порошок темно-синего цвета без вкуса и запаха.

Яблоки сорта Кальвиль снежный погрузили в 1 %-ный водный раствор предлагаемого состава на 1—3 мин. После этого направили на воздушную сушку и затем в хранилище. При погружении в предлагаемый раствор и дальнейшем высушивании на плодах образовалась тонкая прочная пленка йодполимера, которая при хранении не осыпалась, а перед употреблением легко смывалась. Хранились яблоки шесть месяцев. Выход стандартной продукции увеличился на 27 % по сравнению с необработанными и на 16 % по сравнению с обработанными обычным йодным раствором.

Обработка новым составом яблок, слив, винограда, персиков, мандаринов, лимонов, апельсинов, а также моркови, капусты, помидоров намного продлевает их хранение.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

САЖЕНЦЫ земляники Рапелла, Клаймекс, Чендлер, Ассизта, Богота, Зефир, Гулливер, Фаворит, Того, Профьюжен, Остара, Кардинал и др.; черной смородины Багира, Вологда, Микай Шмырев, Сеянец Голубки, Загадка и др.; красной смородины Ненаглядная, Щедрая и др. Посадочный материал картофеля Романо, Адретта, Ласунок, Бронницкий, Зарено, Невский и др. Семена помидоров Бэби, Чипполино, Ангола, Канада, Кэт Эвис, Рейнская слава, Цуно и др., а также огурцов.

303910, Орловская обл., Сосновое, ул. Ленина, 15 а, кв. 3. Кузнецов В. Н.



ЛУТАНСКИЙ КОММЕРСАНТ



Кто-то тихо постучал в калитку. Василий Иванович вышел, но вскоре вернулся один. Было начало седьмого. Минут через 30 все повторилось. Оказывается, приходили ребята, которым не терпелось ехать в лес собирать опавшие груши на семена. Уговоры подождать — пусть подсохнет, не помогали.

Въехали в прекрасный лессад, где среди дубов, лип, лещин много яблонь и груш. Молодые помощники порой сами выбирали, плоды каких деревьев брать лучше. Василий Иванович трудился в поте лица. Я тоже включилась в работу, старалась изо всех сил, чтобы не отстать и не опозориться. Мешки быстро наполнялись плодами. Вдруг Ко-

робенко позвал всех к себе — нашел дерево с явными, но уже исчезающими признаками прививки — когда-то здесь были помещичьи сады. И вот уже рассказывает о том, как можно преобразовать дерево прививкой. Впрочем, ребята уже кое-что знали. Как выяснилось, они и в питомнике не были новичками.

Работают с душой, но не безвозмездно. Знают, за все Василий Иванович платит им сполна. От желающих нет отбоя. Ребятам как-то все равно, что недоброжелатели окрестили их на первых порах «рабами». Главное, родители не возражают — дети на свежем воздухе, под присмотром, плохому ничему не научатся.

Кто же он, Василий Иванович Коробенко? Садовод? Учитель? Нет, кадровый воен-

ный. Уволился из армии по состоянию здоровья, переехал с Дальнего Востока на Украину и занялся, помимо порученного ему ДОСААФа, где, к слову, тоже двинул дело, выращиванием арбузов. И в первый же год — немалый урожай, сам продал, деньги получил. «Нет, так не годится», — решили в бывшем райкоме партии. Заперли в одной из комнат, потребовали: «Дай слово, что не будешь коммерцией заниматься», а он не только не обещал «свернуть» бахчу, но заявил, что намерен ее расширить. Досталось ему на орехи. Однако жизнь все расставило по местам. Сегодня Коробенко увлеченно занимается тем, что считает нужным.

Конъюнктуру Коробенко чувствует кожей. Нет посадочного материала — решил зало-

жить питомник. Засел за книги. Дали бы волю, и на ночь бы оставался в городской библиотеке. Поехал в институты садоводства в Москву, Минск, Киев, на опытные станции. «А почему груш не выращиваете?» — поинтересовался в ближайшем питомнике. «Семьян, — отвечают, — нет. И вообще груш в нашей округе нет». Мы всё смеялись, проезжая мимо груш-красавиц, и каждый раз повторяли: «Нет, груш совсем нет».

В каждом саду Новопскова растет хоть один саженец Коробенко. В прошлом году, например, здесь реализовали три тысячи саженцев груши, десять тысяч — яблони, более тысячи — персика, сливы, айвы японской. И все чистосортные. Технология отработана. Размножение шло и зеленым черенкованием, и прививкой. «Подключил» прививальщик — пенсионерок. Объем работы большой, но платит людям хорошо — 60 руб. в час, создает все условия для работы. И сам работает так, что в сезон спит лишь по три часа в сутки.

Масса дел не мешает ему заниматься селекцией. Собственно, меня и привела к нему фотография. На ней груша чуть выше человеческого роста и все ее ветки с самого низа доверху унизаны плодами. Их столько, что не видно листьев. Триумфом Донбасса — не очень скромно, но близко к истине — назвал ее Василий Иванович.

Василий Иванович работу продолжает, хочет ее «подрумянить». А то досадно, при такой красивой форме — обычная зеленая окраска. Правда, даже при падении плода следов на нем не остается. И еще есть мечта — сделать ее суперкарликом за счет айвы японской в качестве подвоя. Колонновидные яблони начал выращивать, лангберри — гибрид ежевики с малиной, йошту — гибрид смородины с крыжовником. А калина у него настолько сладкая, что, если бы не типичные для нее семена, спутала бы с красной смородиной.

Вот такой беспокойный «коммерсант» Коробенко. Побольше бы таких.

Г. Ленская
Украина, Луганская область

ПОДПИСЧИКОМ «ПХ» БЫТЬ ВЫГОДНО!

Редакция буквально завалена письмами читателей с настойчивым вопросом: «Где достать»? Где достать семена тех или иных сортов, саженцы, где достать редкие растения?»

Скажем прямо, для редакции это сложные вопросы, ведь обеспечить посадочным материалом миллионы наших подписчиков — дело непростое.

Рады сообщить читателям, что теперь решать эту проблему берется РУССКОЕ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЕ ОБЩЕСТВО!

Учредителями его, наряду с редакцией журнала «Сельская новь» и его приложения «Приусадебное хозяйство», стали Российская государственная телерадиокомпания, ТО «Семейный круг» (представляет еженедельник «Семья»), плодовая опытная станция ТСХА, овощная опытная станция ТСХА, ТОО «Овощевод», ТОО ГИСОК, Научно-производственная фирма «Русские фермеры» и фермерское хозяйство «Агротех».

Как видите, соучредители общества — средства массовой информации и крупные производители семян, посадочного материала. Это позволит скрупулезно учитывать спрос и оперативно откликаться на него — выращивать саженцы и семена сортов, интересующих потребителей.

На всю продукцию, которая производится или распространяется Русским сельскохозяйственным обществом, выдается сертификат качества.

В планах общества создание торговых точек на местах, помощь в организации питомников, экспертиза семян, посадочного материала, химических средств защиты, появляющихся на рынке, и оперативная информация о их качестве.

Абонентом общества может стать каждый садовод, огородник, фермер, коллективными абонентами — хозяйства, садоводческие товарищества.

Абонентный взнос на обслуживание обществом — 200 рублей. За эти деньги абонент получит каталоги продукции, производимой обществом на текущий год. По этим каталогам гарантирована поставка семян и посадочного материала в течение года. При этом абоненты общества имеют 10 %-ную скидку (суммарный размер скидки не более 1 тыс. руб. в год).

Подписчики журнала «Сельская новь» и его приложения «Приусадебное хозяйство» имеют дополнительную льготу — их абонентная плата ниже вдвое и составляет 100 рублей в год.

Более подробная информация о Русском сельскохозяйственном обществе и об условиях заказов — в следующем номере «ПХ», а также в передачах Российской телерадиокомпания; до указания реквизитов заявки просьба не присылать.

ЛЕТОМ ГУСТО, И ЗИМОЙ НЕ ПУСТО

Большинство садоводов не могут похвастаться рациональным использованием урожая. Летом — густо, зимой — пусто. А ведь обогатить скудный зимний рацион не так трудно. Стоит захотеть.

Предлагаемая мной конструкция холодильника облегченная, картонная, поэтому лучшим местом для нее будет застекленный балкон, веранда, холодный коридор, не сырой погреб, сарай, подвал гаража, на худой конец — комната. Так почему холодильник, а не погреб? Потому что даже в глубоком погребе во время закладки фруктов на хранение температура не опускается ниже плюс 8—10°, а оптимальная для их хранения 0 — плюс 1°. Отклонения же от нее лишь на 2—3° вдвое, даже втрое снижают лежкость плодов.

Мой холодильник (рис. 1) — это прямоугольный ящик: с двойными картонными стенками, между которыми заложен пенопласт, полистирол или другой изоляционный материал (10). Каркас для крепления картона (ДВП) — из брусков сечением 5×5 см. Половину пе-

редней стенки занимает дверь, тоже полая, с утеплением. Она имеет защелку (7) от уже негодного холодильника и уплотнитель двери с мягкой резиной. Камера оборудована четырьмя полками из деревянных планок (6) сечением 2,5×2,5 см. Для крепления полок в боковых стенках заложены бруски.

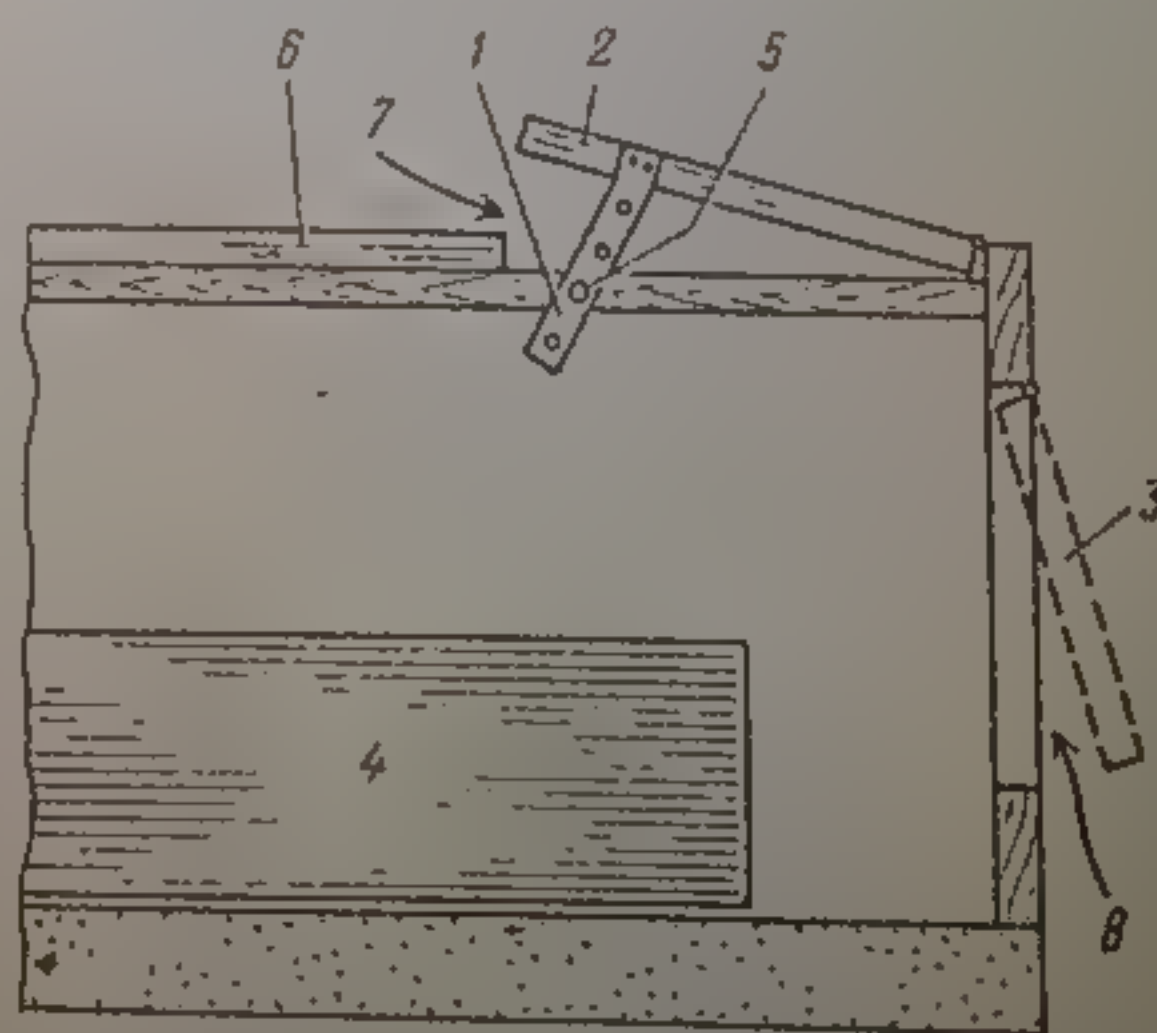
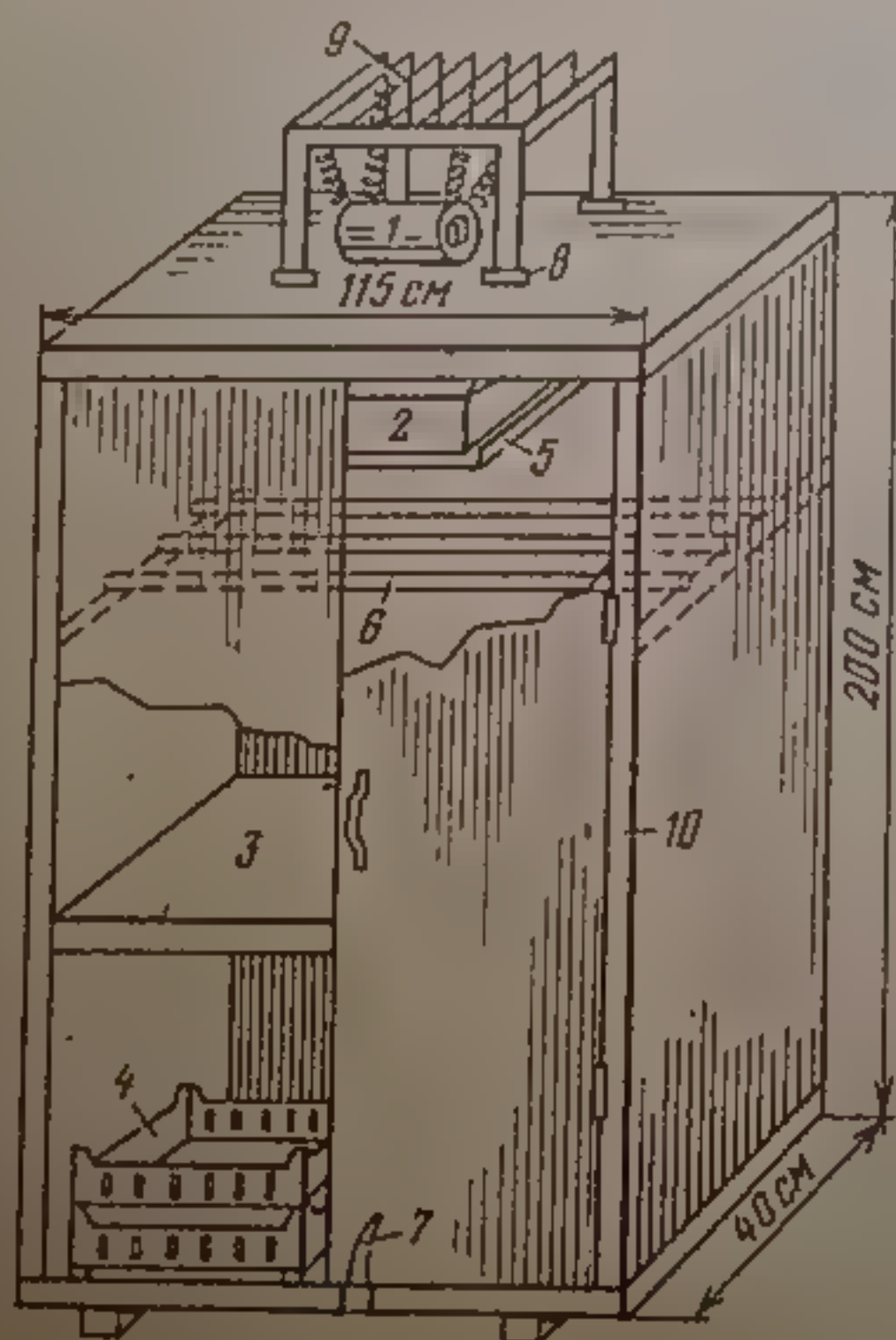
На полки кладут пластмассовые контейнеры (4) в два «этажа». Всего 18 шт. Они удобны, хорошо моются, гигиеничны. На одну из полок можно положить ограничитель емкости камеры (3), состоящий из двух кусков пенопласта. Он позволяет в зависимости от загрузки иметь 1/4, 1/2 или 3/4 рабочей холодильной камеры и выдерживать оптимальную температуру хранения лишь в этой части, что экономит электроэнергию и является существенной особенностью предлагаемой конструкции.

В верхней части к потолку подвешиваю на изолированной проволоке морозильную камеру (2). В ней отлично могут храниться мясо, рыба, колбасы, так что кухонный холодильник пос-

ле включения балконного выключателя. Под морозильной камерой подвешен металлический поддон (5). Он собирает конденсат при размораживании (удаляю сифоном) и защищает от подмораживания плоды верхнего слоя.

Наверху, на мягких резиновых прокладках (8) расположен холодильный агрегат (1). Марка моего: АКВ-ФГ-0,11 Рижского холодильного завода. Он хорош тем, что оборудован конденсатором (9), работает бесшумно и потребляет мало электроэнергии — мощность 0,11 кВт. Но должен сказать, что смонтировал агрегат я не сам, попросил мастера из мастерской по ремонту бытовой техники.

Объем 0,7 м³ позволяет хранить около 210 кг плодов и ягод. Этого вполне достаточно для семьи из четырех человек. Холодильник держит заданную температуру как в 25°-ную жару, так и в 25°-ный мороз. В августе — сентябре, апреле и мае фруктов на хранении бывает меньше и камера работает лишь на 1/4 или половину объема. При плюсовой температуре ниже 5° рама закрывается. При дальнейшем похолодании приоткрывается дверь из кухни. При минус 15° агрегаты отключаются и на дно камеры кладется электрогрелка мощностью 15 Вт. Преждевременно включать агрегат не следует, так как камера теряет



Установка холодильника на балконе (вид сверху): 1 — регулирующая планка, 2 — стеклянная рама, 3 — балконная дверь, 4 — холодильник, 5 — стопорный болт, 6 — внутренний карниз, 7 — холодный воздух, 8 — теплый воздух

равномерную температуру по высоте, что ухудшает качество хранения продуктов. Зимой агрегаты включаю редко.

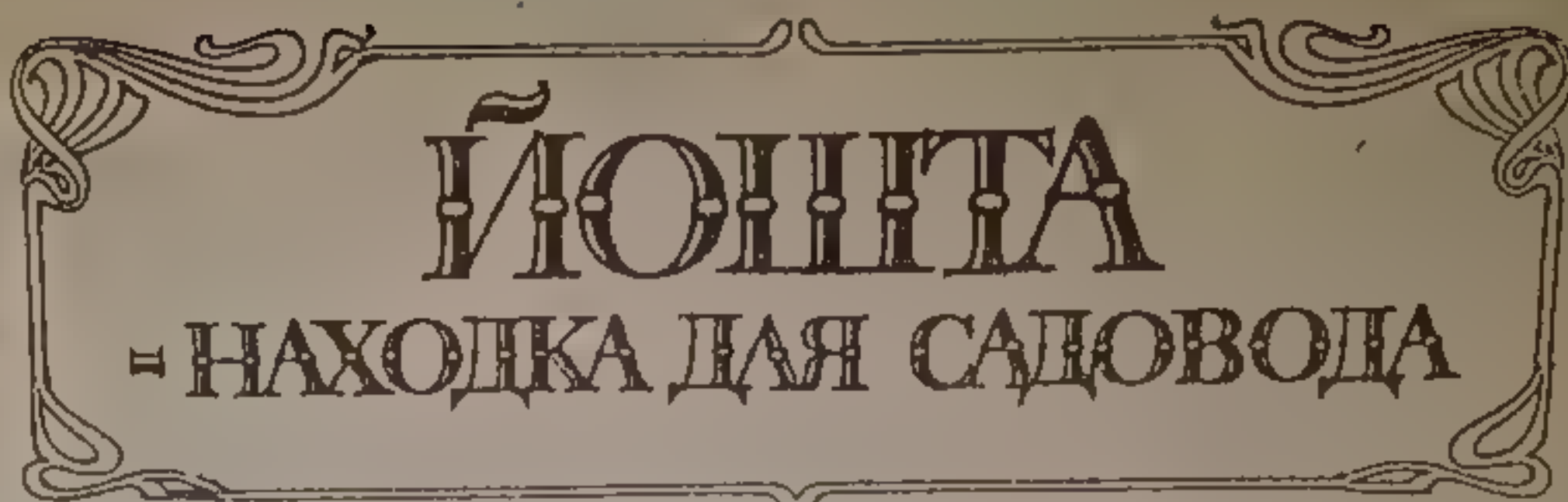
Размеры камеры и двери должны позволять свободно ставить и вынимать контейнеры. Это необходимо для удобства при переборке фруктов.

Холодильник поможет вам оценить сортимент вашего сада, подскажет, от каких малоценных сортов целесообразно избавиться и заменить их другими. Так, он «высветил» мне удивительное свойство классического сорта груши Вильямс летний. Созревают плоды не одновременно, а в течение 2—7 месяцев, хранятся долго, не теряя мускатного вкуса. Груша Конференция не портится в моем холодильнике 4—5 месяцев. Превосходно сохраняются плоды сортов Бере Боск, Доктор Тиль, Талгарская красавица, Бере серая, Бере Клержо, уж не говоря о сортах — рекордсменах хранения: Оливье де Серр, Бергамот Эсперрена, Жозефина Мехельнская, приобретающие потребительскую зрелость в марте-мае, да и то после дозаривания в комнате.

Из сортов яблони я бы назвал Рояль ред делишес, Рубиновый Дуки, Джонаред, Рашид, Голден делишес, Айдаред. По несколько месяцев сохраняются сливы Ренклод Альтана, Угорка итальянская, Анна Шпет. Их укладываю в контейнеры малым слоем, как и виноград. Хорошо лежит виноград поздних сортов Карабурну, Розовый великан, Ляна, Анапасный, Фиолетовый ранний. Недостаточно вызревший на лозах виноград хранится хуже — ему нужна несколько повышенная температура. Но, согласитесь, подать свежие грозди на новогодний стол совсем неплохо.

Здоровье — бесценное богатство, поэтому затраты я не посчитал для себя обременительными. А относительная стоимость моего холодильника была в 4 раза ниже на единицу объема цены заводского. Он вообще для меня самый-самый-самый-самый: самый дешевый, самый рациональный, самый экономичный, самый легкий.

Вятер Владимир Васильевич,
343212, Украина, Донецкая обл.,
г. Славянск, пер. Чубаря,
д. 8, кв. 16



Осенью 1985 г. мне удалось приобрести три плодоносящих куста гибрида Йошта селекционера Р. Бауэра из ФРГ. Это гибрид черной смородины и крыжовника, устойчивый к зимним морозам, мучнистой росе, антракнозу, почковому клещу. Значительно лучше Крондаля.

Куст имеет хорошо развитые бесшипные побеги высотой 1,5 м, с темно-зелеными поздно опадающими блестящими листьями, имеющими форму и черной смородины, и крыжовника. Цветки крупные, крупнее, чем у исходных форм, по 3—5 в кисти. Ягоды черные, крупные (масса ягоды 3—5 г), овальной формы, с плотной гладкой кожицей. Не имеют специфического аромата черной смородины, а по вкусу напоминают и черную смородину, и крыжовник. В ягодах содержится до 900 мг % витамина С. Их можно потреблять в свежем виде, замораживать, использовать для приготовления конфитюров и соков, варенья и желе, перерабатывать с сахаром, как черную смородину. В среднем с одного растения собирают от 6 до 10 кг ягод. Подобные же гибриды созданы в Швеции и называются они там «Крома».

Об агротехнике выращивания этого растения в отечественной литературе я ничего не нашел. Пришлось экспериментировать на землях, расположенных к северу и северо-западу от Москвы (лесной подзол). На опыты ушло три года. Вот какие можно сделать выводы.

Гибрид в условиях Московской, Тверской, Владимирской областях морозоустойчив. Подмерзают лишь недревесневшие концы побегов, что не влияет на урожай. На зиму растения желательно укрывать лапником, пристволный круг замульчировать. В более южных районах Йошта растет и плодоносит еще лучше.

Для получения стабильного

урожая необходимо возле гибрида высаживать куст черной смородины (желательно сорта из ФРГ — Черная Сильвергитерса или Рудкноп) и куст крыжовника (Коптиватор, Орленок, Колобок, Розовый, Смена и др.). В первой половине лета в ягодах преобладает вкус крыжовника с привкусом черной смородины, во второй — наоборот. Вкус в обоих случаях превосходный.

Йошта выращивается в кустовой или штамбовой формах. Кусты имеют своеобразное строение, напоминающее черную смородину сорта Бредторп (Карельская) и очень эффектно смотрятся в саду.

Размеры посадочной ямы, нормы вносимых в нее удобрений при посадке, подкормки и вообще вся агротехника выращивания Йошты были те же, что при посадке и выращивании черной смородины.

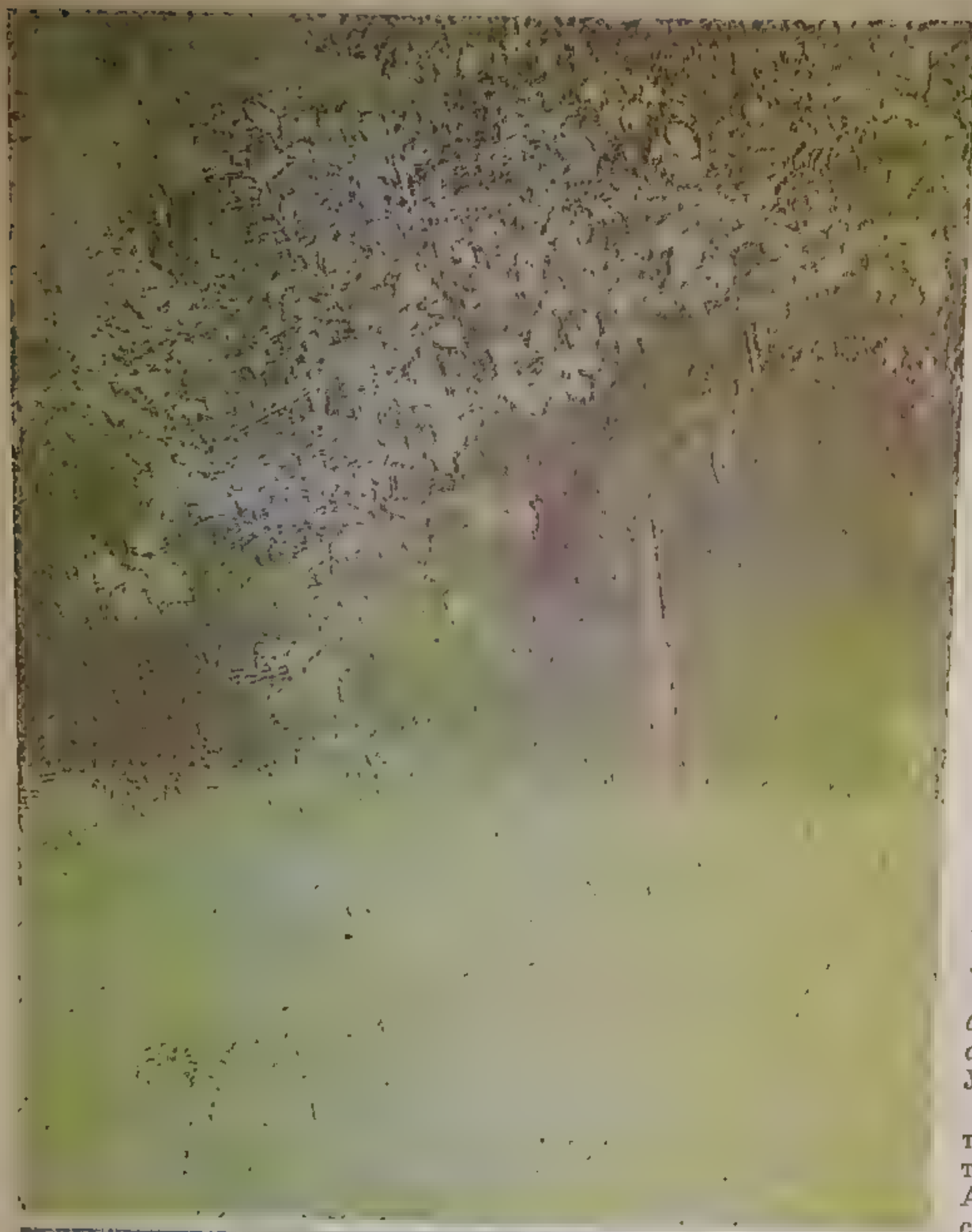
Задумала растения размножить.

За 1985—1987 гг. вырастила хорошие саженцы из отводков. С весны 1988 г. испробовала такой способ: выращенные из отводков кусты уложила на землю, заглубив только корни. Каждую ветку прижала к земле металлическими крючками, междоузлия засыпала субстратом (торф с песком — 1:1) на 2—3 см, не засыпая почек. В июне из них появились всходы. По мере роста я их окучивала. К осени из них выросли побеги высотой 50—70 см и дали корни. В октябре прикопанные ветки разрезала на отдельные саженцы и пересадила на постоянное место.

Испытала способ зеленого черенкования с пяточкой. Результат прекрасный. Приживаемость 90 %.

Посадите Йошту! Получите прекрасный урожай и эстетическое удовольствие от этого чудотворного растения.

Петрова Ирина Михайловна,
119146, Москва, Комсомольский
проспект, д. 19, кв. 12



Еще раз о полевице

Два года назад (№ 4 за 1990 год) было опубликовано объявление Тамары Васильевны Щербининой с предложением посадочного материала полевицы побегоносной. И до сих пор идут письма (за это время их пришло тысячи) с самыми разными вопросами. На некоторые из них мы и попросили ответить Тамару Васильевну.

Почему вы высылаете полевицу побегоносную в виде дернинки, а не семенами?

Семена полевицы появляются на второй год и рассылать их было бы гораздо проще, но я их даже не собираю. Полевицу размножают вегетативно, побегами. Это и проще и надежнее. Тем более трава не теряет жизнеспособности при длительном хранении (пересылке).

Что вы ответите тем читателям, которые недоумевают: как

можно высылать засохшую траву?

Пусть не сомневаются. Пожалуй, лучший ответ им выдержка из публикации в «ПХ» № 6 за 1983 г. таганрожца В. Гомаза.

Так вот Гомаз писал: «Посылку с полевицей побегоносной я получил в середине октября. Практически это был кусок сухого дерна. Тем не менее я полевицу посадил. И к началу устойчивых заморозков кое-где зазеленели приросты. На следующий год летом трава бурно росла и во второй половине лета весь участок покрылся изумрудным ковром».

Но почему все же не сделать упаковку влажной, чтобы трава так не высыхала?

Влажная упаковка исключается, потому что при пересылке одна опасность — плесень, загнивание. Да и нет необхо-

димости во влажной упаковке. Сухую дернину из неустраиваемых посылок мне приходилось втаптывать в снег даже в декабре. Весной трава укоренялась и давала всходы.

Посадка осенью (август — октябрь) — дело надежное и беспхлопотное. Весной непременно поленица даст всходы. Их появление можно и ускорить, накрыв посадку пленкой на неделю сразу же после схода снега.

Как правильно сажать траву?

На очищенную от корневищ многолетних сорняков землю надо разложить стебельки травы (можно на расстоянии 10 см один от другого), чуть присыпать их и уплотнить. До появления зеленой «щеточки» нельзя допускать пересыхания почвы. Травка укореняется по всей длине стебелька. Уход в первое лето состоит в поливах и прополке до образования плотного «коврика». Вокруг посадки надо держать по 0,5 м чистой от сорняков, рыхлой земли — для разрастания.

Это правда, что полевица побегоносная помогает бороться с сорняками? Каким образом? Угнетая их?

Нет. Дело не в этом. Более того, в первое лето придется тщательно ее пропалывать. А дальше, когда она появится, ковер из полевицы год от года будет становиться все более плотным. Вот уж он не только порадует изумрудной зеленью, не требующей покоса, многие годы, но и не пропустит всходы сорняков, предохранит от вымерзания корни деревьев, кустов, многолетних цветов.

А как же подкармливать плодовые деревья?

Очень просто. Дернину можно приподнять. Правда, потом, уложив на место, ее надо полить и притоптать.

Спасибо, Тамара Васильевна. Именно эти вопросы чаще остальных повторяются в письмах. **Может быть, вы еще хотели бы что-нибудь сказать тем, кто к вам обращается с заказами?**

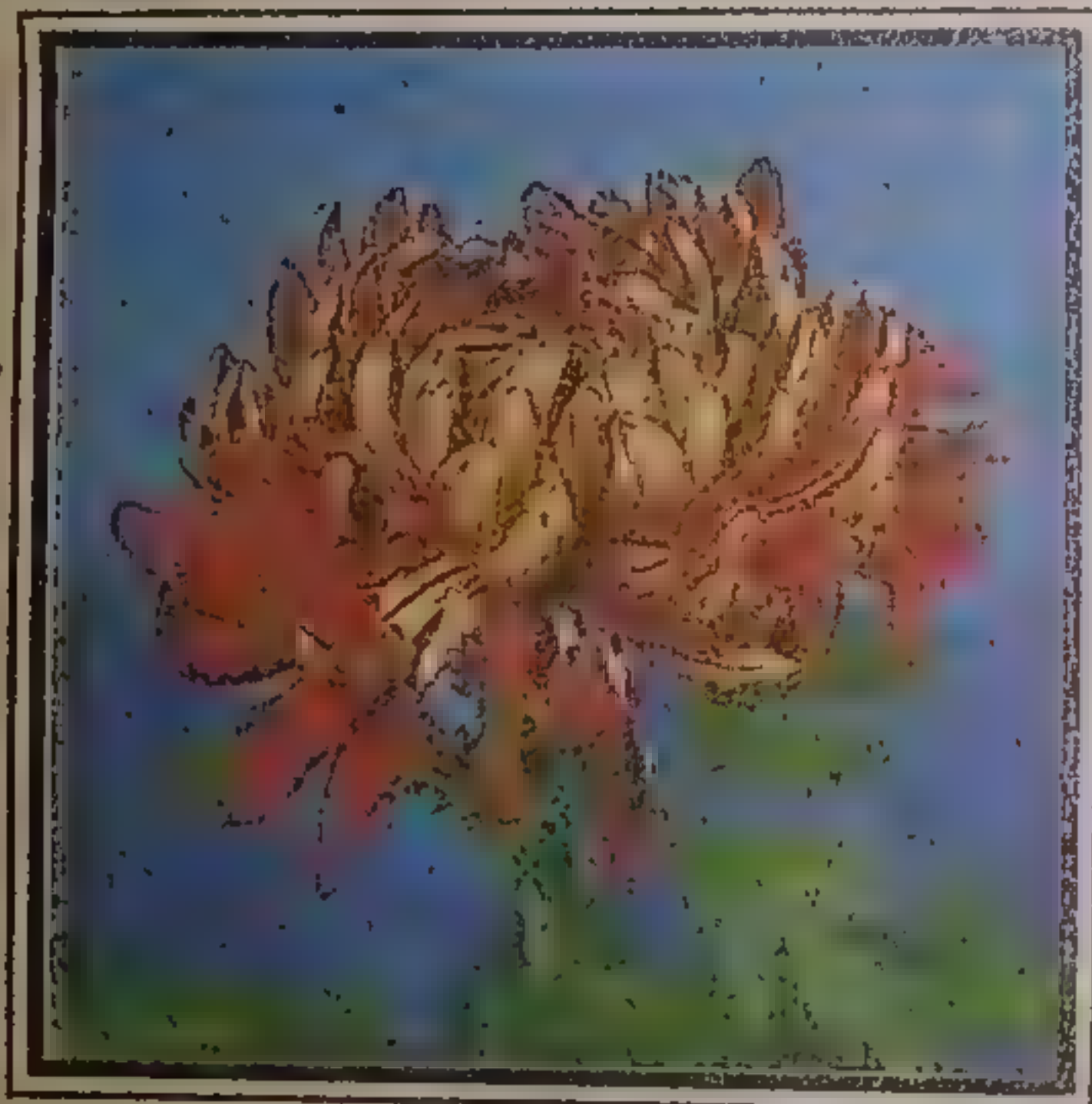
До сих пор я высылала посылки и бандероли наложенным платежом. К сожалению, не все их выкупали. Теперь, когда все, в том числе почтовые расходы, подорожало, я не могу себе позволить так обесценивать свой труд, поэтому оплата станет предварительной.

КОРОЛЕВА ОСЕНИ-ХРИЗАНТЕМА

У цветоводов-любителей

4 На усадьбе и около

Сорт хризантем Трезор



Как-то в одном из номеров «ПХ» я дал объявление о реализации посадочного материала крупноцветных хризантем для обычной и управляемой культуры, а через несколько дней после выхода журнала был буквально завален письмами с одинаковыми просьбами и требованиями — рассказать подробно о крупноцветных хризантемах, особенностях их выращивания, агротехнике и «хоть кратко о технологии выращивания как при обычной, так и при управляемой культуре». Письма такие идут уже второй год. Я даже не мог себе представить, сколь огромен интерес к хризантемам. А тем более сейчас, при переходе к рыночным отношениям, тысячам и тысячам цветоводов очень нужны знания по технологии выращивания срезочных цветочных культур. Хризантема имеет огромное будущее. В управляемой культуре она может на равных соперничать с гвоздикой, заполонившей всю страну.

Считаю своим долгом ответить по возможности на страницах «ПХ» всем людям, обратившимся ко мне, и поделиться многолетним опытом в выращивании крупноцветных хризантем. Уверен, что многим захочется вырастить эти прекрасные цветы, а может и начать свой маленький бизнес.

Как человек практический попробую простым языком дать свое понимание хризантемы как таковой.

Хризантема — одна из лучших срезочных цветочных культур закрытого грунта. Часто ее называют королевой осени. И, действительно, огромные, различные по форме и цвету соцветия радуют глаз, начиная с конца лета и до самых Новогодних праздников. А при управляемой культуре определенные сорта можно заставить цвести к любому заданному сроку, независимо от времени года. Хризантема легко размножается, довольно устойчива к болезням, вредителям и к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Цветы сохраняют свежесть и привлекательность в воде от 14 до 30 и более дней. Кроме того, они вполне транспортабельны, что дает основание считать хризантему выгодной культурой.

Особенности выращивания

Хризантемы — светолюбивые растения. Нормально развиваться они могут только при хорошей освещенности. Но это и растения короткого дня — активно растут и набирают вегетативную массу в такой период года, когда день длиннее ночи (на широте Москвы длинный световой день бывает с апреля и до конца августа), а бутоны закладывает при длине дня ниже критической, которая у разных сортов неодинакова, и поэтому растения заце-

Королева осени — хризантема	41
Осенний цветник	46
Гиппеаструм к празднику	47
Как спланировать участок	48
Зеленая травка, чем не подарок	50
Необычное гнездо	50
Разные разности	51
Как содержать бассейн зимой	51
Зимний гриб (зимний опенок)	52
Смекалка всегда нужна (хозблок, покраска, приспособления, облегчающие труд животноводов)	54



тают в разные сроки. Сорта, которые цветут с августа до октября, называют ранними. У них от закладки бутонов до цветения проходит 7—8 недель. У средних сортов, цветущих в октябре и ноябре, — 9—10 недель, а у поздних сортов проходит 11—13 недель и они зацветают в ноябре — декабре месяце.

Оптимальная температура для роста хризантем — 16—25°.

Почвы хризантемы предпочитают рыхлые, влагоемкие, водо- и воздухопроницаемые, с большим содержанием органического вещества. Для обогащения их гумусом и улучшения структуры вносят навоз, торф, компосты и другие аналогичные материалы. Кислотность почвы может быть от 5,5 до 7,5, но чтобы режим питания был оптимальным, ее лучше поддерживать в пределах 6,0—6,8.

Очень чувствительны хризантемы к уплотнению почвы, особенно верхнего слоя, и ее влажности. Пересушка земли вызывает одревеснение и огрубление побегов, что задерживает их развитие и в дальнейшем снижает качество цветов. А на тяжелой плотной почве при обильном поливе складывается неблагоприятный воздушный режим, что приводит к отмиранию корней, пожелтению растений и появлению хлороза на листьях. Нормы и частота полива зависят от механического состава почвы и ее плотности. Оптимальная влажность — около 65—70 % плотной влагоемкости.

Хризантемы выносят из почвы много питательных элементов, поэтому в течение всего вегетационного периода необходимы разного рода подкормки.

Рекомендуется регулярно — раз в 7—10 дней подкармливать растения смесью минеральных

удобрений (5—10 л раствора на 1 м²). В среднем на 1 м² вносят до 40—60 г минеральных удобрений за месяц, а при подготовке почвы под посадку — 25—30 кг перепревшего навоза, 80—100 г суперфосфата, 30—35 г азотного удобрения и до 200 г калимагнезии.

Размножение

Основной и наиболее эффективный метод размножения хризантем — зеленое черенкование. При этом получается большое количество качественного посадочного материала, сохраняющего все характерные признаки и свойства сорта. Сроки черенкования зависят от способа выращивания и скороспелости сорта. Ранние черенки (в марте) идут на многостебельную культуру (3—4 стебля), летние (май — июнь) — на одностебельную при традиционной технологии.

На черенки заготавливают верхнюю часть коротких здоровых побегов с 3—4 развитыми

В хорошо оборудованной оранжерее крупноцветные хризантемы можно выращивать непрерывно. Работница Опытной станции цветоводства ТСХА прищипывает молодые растения. На заднем плане — цветущие хризантемы.

Холидей



листочками. Нижний листок удаляют, остальные срезать не следует, так как скорость окоренения напрямую зависит от листовой поверхности. Окореняют черенки на стеллажах в теплицах, ящиках, наполненных субстратом, высаживая их на глубину 1—2,5 см по схеме 4×4 или 5×5 см. Температуру почвы и воздуха, особенно в первые 5—8 дней, поддерживают в пределах 16—22°, а влажность воздуха — около 90 %. По несколько раз в день черенки опрыскивают по мере их подсыхания или укрывают полиэтиленовой пленкой и тогда опрыскивают реже. Черенки окореняются через 2—3 недели.

Традиционный способ выращивания

Окоренившиеся черенки сначала высаживают в пикировочные ящики или горшки диаметром

Гибриды
ученым
цветов

9 см.
растения
ряды
Для
шахмат
мещаю
ные —
пользов
ла, Дир
на, Пар
тора —
подвяз
Когда
реняют
что не
нейшем
цветов.
лать че
при вы
сорта п
хорошо
1 раз,
щипку

Когда
их уда
более 3
у круп
жении
нейшем
кармли
лят поч
Ранни
цветени



Гибридная хризантема, полученная
учеными-цветоводами Опытной станции
цветоводства ТСХА

9 см. После окончания весенних заморозков растения пересаживают в открытый грунт на гряды с шириной 1—1,2 м.

Для лучшего освещения растения сажают в шахматном порядке. Одностебельные сорта размещают по схеме 25×25 см, многостебельные — 30×40 см. Для этого метода лучше использовать сорта с компактным кустом: Гацелла, Дипломат Пинк, Холидей, Принцесса Анна, Парад (сорта даются в транскрипции автора — *Ред.*), которые можно выращивать без подвязки.

Когда высаженные молодые растения укоренятся, приступают к их формированию, что не только регулирует высоту, но и в дальнейшем положительно сказывается на качестве цветов. Первую прищипку рекомендуют делать через 7—12 дней после высадки в грунт при высоте растений 15—20 см. Мелкоцветные сорта прищипывают 1—2 раза, чтобы получить хорошо развитые кусты. Крупноцветные — 1 раз, а при поздних сроках посадки прищипку не применяют.

Когда отрастут боковые побеги на 3—5 см, их удаляют, оставляя на одном растении не более 3—4, наиболее развитых. Пасынкование у крупноцветных сортов проводят на протяжении всего вегетационного периода. В дальнейшем хризантемы регулярно поливают, подкармливают, опрыскивают, подвязывают, рыхлят почву.

Ранние крупноцветные сорта оставляют для цветения на постоянном месте, обеспечивая за-

щиту от ранних заморозков. Средние и поздние сорта осенью, до наступления заморозков, выкапывают и вносят в оранжерею или в теплицу с обогревом, стараясь сохранить на корнях земляной ком. Растения высаживают в грунт оранжереи или на стеллажи, подвязывают, поливают. Помещение хорошо проветривают, температуру поддерживают на уровне 13—15°. Дальнейший уход за хризантемами сводится к периодическому удалению пасынков, поливу, профилактической обработке растений для защиты от вредителей и болезней.

Продолжительность выращивания при таком довольно трудоемком способе составляет 6—9 месяцев, поэтому его целесообразно применять лишь при небольшом количестве растений.

Управляемая культура

Быстрее и экономичнее выращивать хризантемы в управляемой культуре, при которой точно планируется начало размножения, сроки посадки и цветения растений.

Эта технология имеет несколько вариантов. Окорененные черенки высаживают в теплицу за 4—6 недель до начала естественного периода коротких дней, обычно в июне — июле. Если имеется запас времени (2—3 месяца) до начала коротких дней, то хризантемы высаживают более редко с одноразовой прищипкой.

Возможна и более поздняя посадка, например, в начале августа, в теплицу с подсветкой, которую включают до наступления коротких дней (обычно на 1 неделю раньше) и продолжают досвечивать растения, пока побеги не достигнут длины 35—40 см.

При посадке в более поздние сроки подсветку мощностью 75—150 Вт на 1 м² включают с первого дня, устанавливая искусственно длин-

ный световой день протяженностью не менее 15—16 ч. Ночное освещение включают до тех пор, пока не пройдет установленная для данного сорта дата закладки бутонов. Затем свет отключают и в период заложения и формирования соцветий растения развиваются при естественном коротком дне.

При массовом выращивании хризантем для осеннего цветения лучший срок посадки окоренных черенков июнь — июль. При посадке в начале июня их размещают по схеме 25×25, 25×20 см или 16—20 штук на 1 м² и выращивают с одной прищипкой и формированием 3 побегов на растении. В середине июля крупно- и среднецветные сорта сажают по схеме 15×15 см, а сорта с мелкими листьями — по схеме 15×12,5 см (56 растений на 1 м²) или 12,5×12,5 см (64 растения на 1 м²) и вы-



ращивают как одностебельную культуру по принципу 1 черенок — 1 побег — одно соцветие в срезке, что является экономически наиболее выгодным. При посадке в более поздние сроки применяют схему посадки 15×15 см, а с приходом коротких дней проводят досвечивание до достижения растениями 0,5 м в высоту, после чего досветку выключают.

Как же рассчитывается программа выращивания? За исходную дату принимается желаемый срок цветения. Так, для получения цветочной продукции к Новому году и в январе черенки сажают в конце августа, дополнительное освещение включают до 15—20 октября. А при определении программы цветения к 8 Марта расчетный срок посадки черенков приходится на 15 октября.

Станислав Павлович Стеценко,
цветовод-любитель,
332830, Украина, Запорожская обл.,
Гуляйполе, ул. Ленина, д. 64, кв. 15

* * *

На Южном берегу Крыма как мелко-, так и крупноцветные хризантемы цветут в открытом грунте. В других же южных районах страны ранние сорта мелкоцветных хризантем цветут и перезимовывают в открытом грунте, а поздние и все крупноцветные, как правило, выращивают так лишь до фазы бутонизации. Для цветения их переносят с комом земли в теплицы

или под пленочные укрытия. Хризантема — растение короткого дня, поэтому в закрытом грунте, контролируя освещенность и температуру, можно вызвать цветение в любое время года и получить срезку к заданному сроку.

Для выращивания в Крыму в открытом грунте рекомендуются из крупноцветных сортов хризантемы: Алек Бедсер (соцветие полушаровидное, кремовое), Энцетт Балина (полушаровидное, лиловое), Газель (полушаровидное, белое), Найль Цвагер (полушаровидное, желтое), Ред Майлстоун (полушаровидное, красное), Грация (пауковидное, бело-розовое), Лада (плоское, сиреневое), Папаха (шаровидное, белое), Принцесса Ирэн (лучевидное, желто-оранжевое), Эрлик (плоское, сиреневое), Андре Роз (анемоновидное, белое), Бель Вьеназ (полушаровидное, лилово-сиреневое), Весенний Рассвет на Дамбе Сути (пауковидное, сиреневое), Вим Ланге (полушаровидное, розовое), Дипломат (полушаровидное, розовое, лиловое, красное, бронзовое), Эскорт Гельб (шаровидное, желтое), Эскорт Рот (шаровидное, красное), Лили Кален (полумахровое, лиловое), Олимпиада (полушаровидное, желтое), Принцесс Алис де Монако (шаровидное, белое), Районант (лучевидное, белое, желтое, бронзовое, сиренево-розовое), Экселанс (полушаровидное, лиловое), Мадам Бернард д'Сой (плоское, красно-бронзовое), Мадам Зелия Плюмкок (полушаровидное, лилово-сиреневое).

Из мелкоцветных сортов: Вероника (полумахровое, лилово-сиреневое), Золотое Поле (помпонное, оранжево-желтое), Оранжевый За-

Этот сорт карликовых хризантем еще не имеет названия

кат (полумахровое, оранжевое), Плывущие Облака (полумахровое, белое), Геба (простое, сиреневое), Лунная Серенада (плоское, лимонно-белое), Нива Золотая (полупомпонное, лимонно-желтое), Солнечный Зайчик (плоское, желтое), Аляска (простое, бело-розовое), Директор Плесман (простое, белое, желтое, сиренево-розовое), Раданс (полумахровое, красное), Эдмонтон Уайт (полупомпонное, белое), Энцетт Яна (простое, сиренево-лиловое), Американ Селекта (анемоновидное, лиловое), Бирюзовая Жемчужина (помпоновидное, сиреневое), Борегад (полумахровое, оранжевое), Дилайт (простое, красное), Лонг Айленд Бьюти (анемоновидное, бело-сиреневое), Сноудрифт (гвоздиковидное, белое), Неллоу Таффета (полупомпонное, желтое).

И сорта хризантемы для закрытого грунта: Акселия (лучевидное, красное), Бунбу Хельроза (пауковидное, сиренево-лиловое), Кримсон Роуб (полушаровидное, красное), Ицетка Бернштайн (плоское, желтое), Луна (шаровидное, кремовое), Луйона (пауковидное, желтое), Пак Сона (лучевидное, желтое), Сноуданс (полушаровидное, белое, желтое), Соутдаун Пинк (полушаровидное, розовое), Спайдер (лучевидное, белое, желтое), Супер Уайт (лучевидное, белое), Шеер Пуриле (плоское, лиловое), Эльгина (пауковидное, желтое), Энцетт Дилана Роза (лучевидное, розовое).

В настоящее время весьма популярна карли-

ковая группа хризантемы (Айсфегель, Бухфинк, Колибри, Фазан и др.), которые хороши как в озеленении, так и в закрытом грунте в качестве горшечной культуры. На базе этих сортов были получены новые кандидаты в сорта, переданные в Государственное сортоиспытание (Ария — соцветие простое, бело-кремовое; Лейтмотив — полумахровое, лиловое; Офорт — простое, лиловое; Скиф — простое, оранжево-желтое; Эпос — простое, темно-красное).

Никитский ботанический сад имеет в научной коллекции более 250 сортов хризантем. Некоторые из них, порядка 50, ежегодно размножаются для реализации в пределах Крыма; большими партиями — по заявкам озеленительных хозяйств и предприятий по хоздоговорам. Пересылка растений почтой по индивидуальным

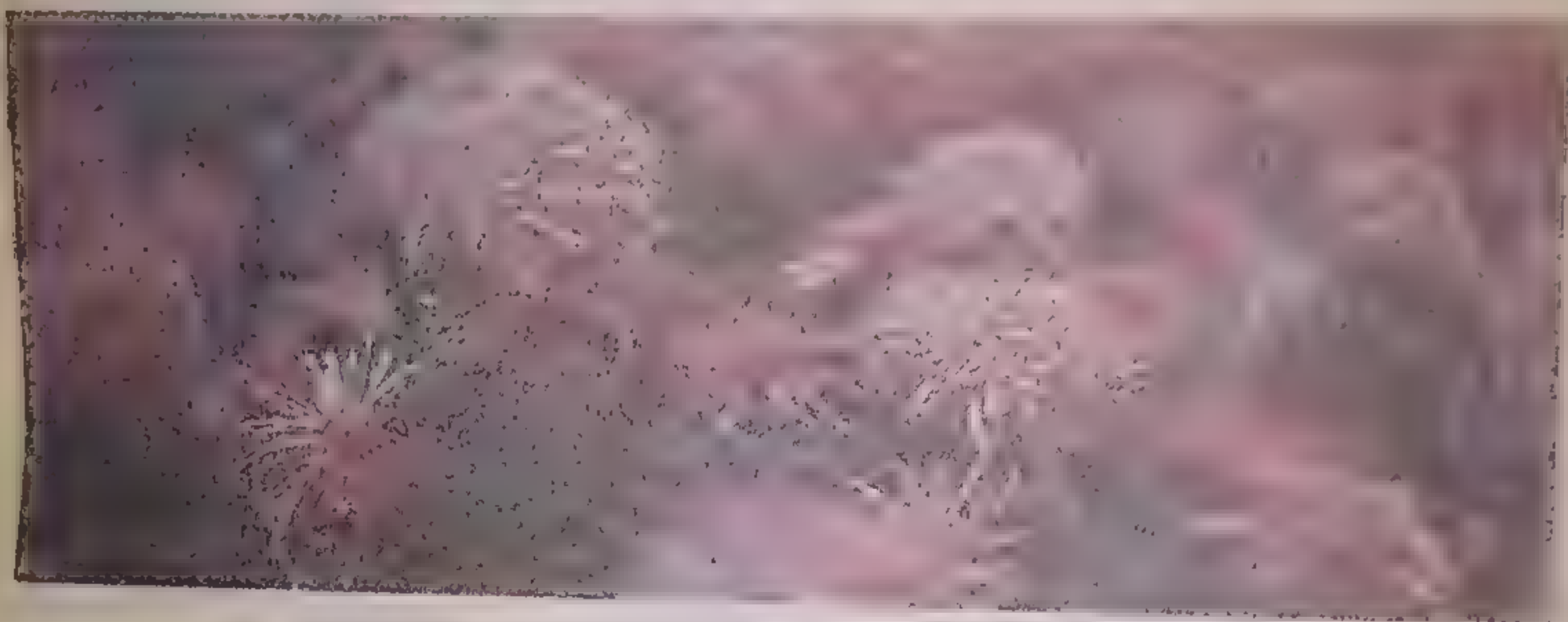
черенки в ящики с землей, тесно, один к другому. Ящики отношу в тень, черенки поливаю и первые дни часто опрыскиваю, чтобы не вяли.

Недели через три черенки дают корни. Когда они все окоренятся, поливаю рассаду водой, потихоньку вытаскиваю по одному растению и высаживаю на постоянное место в неотапливаемую теплицу.

Некоторые разрезают маточник на несколько частей и сажают делёнками.

Высаживаю рассаду двумя рядами через 20—25 см, расстояние между растениями 20 см. Между крайним рядом и следующим — 40 см. Так удобнее ухаживать за растениями, ведь во второй половине лета их приходится подвязывать к кольям.

Когда рассада на постоянном месте приживется и пойдет в рост, прищипываю верхуш-



Бунду Хельроза — сорт хризантем для закрытого грунта

заказам строго запрещена Крымской карантинной инспекцией. Убедительно просим читателей не присылать писем авторам статьи с просьбами об отправке им посадочного материала.

Л. Е. Соболева,

Г. Ф. Феофилова,

Украина, Крым, Ялта,

Государственный Никитский ботанический сад

* * *

У меня 12 сортов крупноцветных хризантем различной окраски, формы и сроков цветения. На зиму маточники выкапываю с комом земли и складываю в ящики, которые опускаю в погреб.

Температура в погребе 2—4 °С. Теплее нельзя, так как может появиться раньше времени поросль. Один раз за зиму опрыскиваю корни водой с добавлением фунгицида.

Весной, как пройдет угроза заморозков, а у нас это в апреле, достаю маточники и высаживаю в землю. Если случаются заморозки, обильно поливаю и накрываю сверху пленкой. Через некоторое время начинают отрастать побеги.

Заранее подготавливаю ящики с землей и раствор гумата натрия. Выщипываю побеги, когда они отрастут до 6—8 см, связываю их в пучки ниткой и опускаю концами в раствор минут на 30. А затем по сортам высаживаю

ку над шестым листочком. Из-под листьев начинают отрастать пасынки. Я оставляю 2—3 штуки, а остальные выщипываю. На каждом из 2—3 стеблей, что остаются, начинают отрастать свои пасынки. Их надо тоже выщипывать — это пожалуй самая трудоемкая работа. До самого цветения на одном корне должно быть 2—3 стебля и на каждом — по одному бутону. Все лишнее выщипывается, тогда соцветия получаются крупными.

Удобряю хризантемы за лето 2—3 раза раствором коровяка — 1 ведро на 100 л воды, по 1 л на растение. В августе подкармливаю растения калимагнезией.

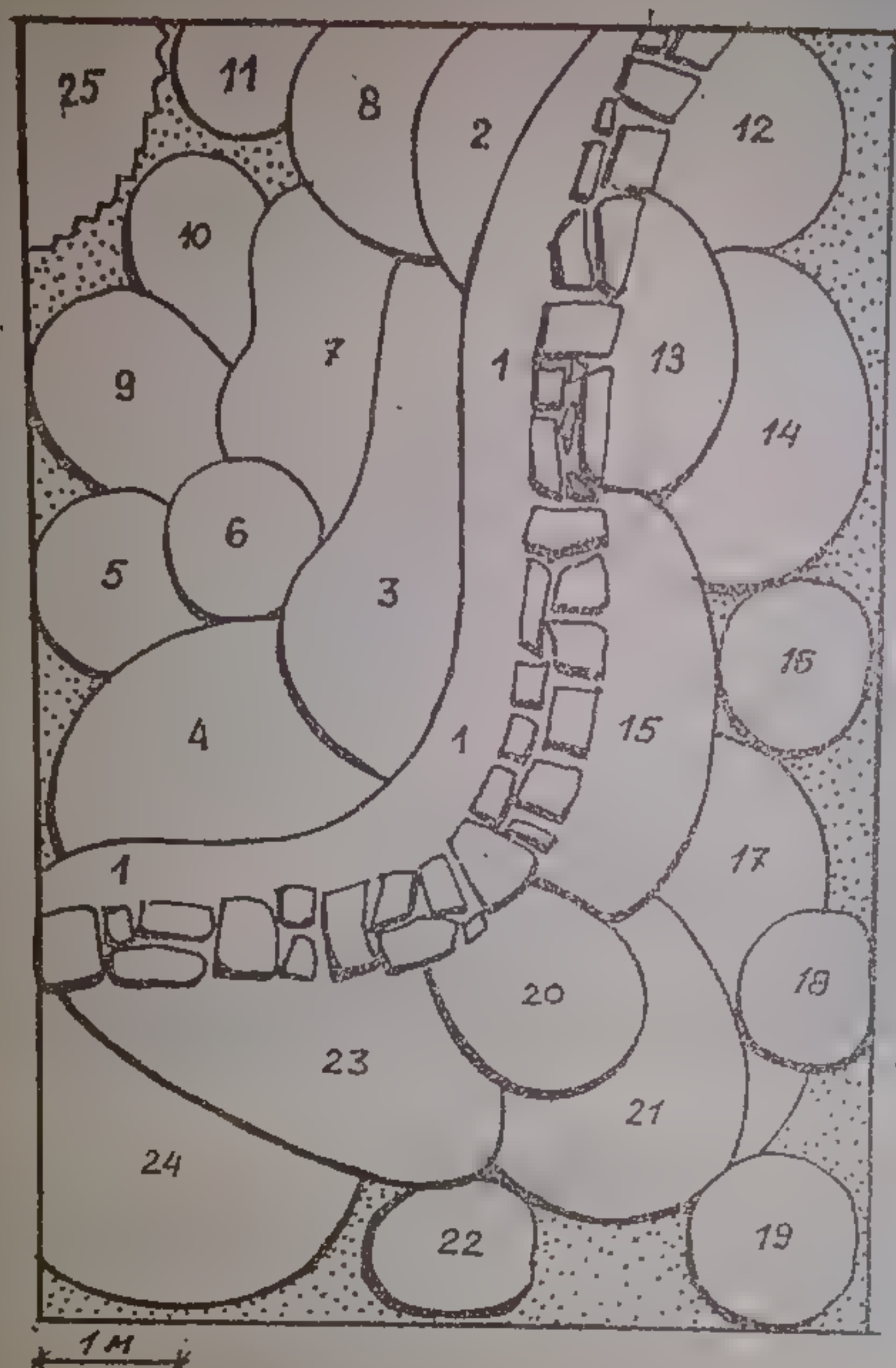
Летом на хризантемах появляется тля и, если с ней сразу не бороться, потом это сделать очень трудно.

Когда наступает угроза заморозков, у нас это обычно начало сентября, накрываю теплицу пленкой и ставлю туда печку. Днем двери и окна открыты. Если этого мало и внутри жарко, открываю полностью бока. При заморозках температура в теплице не должна опускаться ниже нуля.

Корни я выкапываю в конце октября-начале ноября, когда уже все цветы срезаны. Они к тому времени уже пройдут закалку низкими температурами.

Молчанов Владислав Алексеевич
310107, Украина, г. Харьков,
ул. Нижегородская, д. 22

ОСЕННИЙ ЦВЕТНИК



Набор растений для осеннего цветника: 1 — лобелия эринус (40 шт.); 2 — петуния розовая (9 шт.); 3 — астра однолетняя Юбилейная белая (15 шт.); 4 — бархатцы отклоненные, оранжевые (15 шт.); 5 — флокс метельчатый, свекольного цвета (1 шт.); 6 — флокс метельчатый, сиреневого цвета (1 шт.); 7 — цинния изящная, красная (9 шт.); 8 — астра однолетняя Зильберрайер (13 шт.); 9 — гелениум осенний (1 шт.); 10 — астра новобельгийская, синяя (1 шт.); 11 — табак душистый (1 шт.); 12 — петуния Виолец, синяя (13 шт.); 13 — гайлардия остистая (13 шт.); 14 — хризантема корейская, темно-красная (5 шт.); 15 — астра однолетняя Ривьера синяя (15 шт.); 16 — астра новобельгийская, голубая (1 шт.); 17 — нивяник — ромашка (7 шт.); 18 — флокс метельчатый, розовый (1 шт.); 19 — эхинацея пурпурная (1 шт.); 20 — резеда душистая (25 шт.); 21 — шалфей огненный-сальвия (13 шт.); 22 — золотарник (1 шт.); 23 — безвременник осенний (20 шт.) и хоста белоокаймленная (3 шт.); 24 — астра однолетняя Балльфее (13 шт.); 25 — гортензия метельчатая (1 шт.).

Конечно же, заводить разговор о посадке цветов сейчас поздно — месяц, другой и полетят белые мухи. А вот продумать план осеннего цветника на следующий год, который и порадует, и успокоит, — самое время. Осенью цветут многие декоративные растения — присмотритесь к ним, выберите самые красивые.

Из однолетних растений самые популярные — астры. Это множество сортов с соцветиями различных форм и окрасок. Только из одних астр получится прекрасный цветник.

Кроме них в сентябре продолжают цвести однолетние бархатцы, лобелия, которую нужно срезать в середине августа на высоте 8—10 см от земли, полить и подкормить, петуния, резеда, душистый табак, цинния и шалфей огненный (сальвия).

Из многолетников цветут астры новобельгийская и нованглийская, гелениум осенний, золотарник (солидаго), гайлардия, нивяник (ромашка), рудбекия гибридная и Золотой Шар, флокс метельчатый (множество сортов разнообразнейших окрасок), хризантема корейская, эхинацея пурпурная, а также бесподобный колхикум осенний (безвременник). Продолжают цвести георгины, гладиолусы, клубневая бегония.

На чертеже — один из вариантов размещения осеннецветущих растений в миксбордере (смешанном цветнике) вдоль садовой дорожки. Уход за растениями осенью минимальный: сбор отцветших цветов, что способствует сохранению декоративности и продлевает цветение, рыхление после дождей, полив в сухую погоду. А когда однолетние растения отцветут, их нужно выдернуть, у многолетних обрезать стебли. Освободившиеся места глубоко перекопать, предварительно рассыпав перегной (компост) — 0,5—1 ведро на м², известь — 200—300 г, если не известковали последние 3 года, простой суперфосфат — 50 г/м², хлористый калий — 20 г/м². Многолетники прорыхлить и внести в почву те же удобрения, кроме извести.

М. Китаева



Гиппеаструм к празднику



Перед посадкой гиппеаструма корни укорачивают...

Стебель обрезают...

Луковицы наполовину засыпают землей



Очень хорошо, что в «ПХ» вы помогаете советом по хозяйству, но и для души надо что-нибудь. У меня это — цветы. Раньше у нас был свой дом с 9 окнами и на подоконниках цветы разные. Мне нравилась гибридная махровая фуксия, а маме — гиппеаструм, который она называла амариллисом. (В XIX в. амариллис был распространенным комнатным растением, но в настоящее время почти вытеснен гиппеаструмами, которые в отличие от амариллисов цветут не осенью, а с конца зимы до начала лета, у них более крупная цветочная стрелка. — Ред.)

Как-то я была на юге в начале лета и обратила внимание, что гиппеаструмы там растут на улице. Приехав домой, достала свои гиппеаструмы из цветочных горшков и посадила в саду в хорошую землю, поливала. Осенью выкопала и увидела, что луковицы сильно выросли, так что в свой горшок не влезают. Пришлось помещать их в другие, побольше.

Гиппеаструмы — луковичные растения, а значит им требуется определенный период покоя. Горшки с отдыхающими луковицами держат в сухом и темном месте при температуре 7—10°. Вот и я корни у своих гиппеаструмов укоротила на $\frac{2}{3}$, листья обрезала выше шейки на 5 см и посадила луковицы в горшки, засыпав землей наполовину. Горшки убрала в подвал.

В нашей родне дни рождения у всех зимой. С цветами в это время не густо, а у меня они всегда под рукой. За месяц до намеченной праздничной даты достаю горшок с гиппеаструмом и ставлю в теплое место, сверху накрываю другим горшком, поливаю. Гиппеаструм начинает расти, показывается цветочная стрелка, а потом и листья. Как только стрелка появилась, верхний горшок снимаю и ставлю растение на светлое место. А к нужному времени подарок готов.

Чтобы цветок подольше не увядал, удаляю у него пестик.

Вот и все дела. Думаю, мой опыт поможет любителям домашних цветов.

Лапик Зинаида Витальевна
326682, Украина,
Херсонская обл.,
с. Н. Покровка,
ул. Гагарина, 16

КАК СПЛАНИРОВАТЬ УЧАСТОК?

(по материалам чехо-словацкого журнала «Chatar»)

Садоводов-любителей, особенно начинающих, с первых дней освоения участка интересуют вопросы, связанные с планировкой и благоустройством территории. На рисунках приведены примерные планы размещения построек и насаждений на садово-огородных участках в различных почвенно-климатических зонах. В силу схожести природы и климата Чехо-Словакии с рядом регионов России советы чехо-словацких специалистов представляют интерес и для наших читателей.

В качестве примера рассматриваются участки, расположенные в трех различных зонах, площадью 6 соток, находящиеся на значительном расстоянии от местожительства дачника, который проводит там лишь выходные дни и отпуск. Поэтому в расчет берутся культуры, не требующие интенсивного ухода. Площадь участка позволяет, кроме постройки домика, гаража и хозблока, использовать его под сад, огород и цветник.

При подборе культур и сортов плодовых деревьев, ягодников и овощей в первую очередь учитываются климатические условия, поэтому используются только районированные в данной области культуры. Из плодовых деревьев предпочтение отдается слаборослым и карликовым сортам, которые быстро вступают в плодоношение, занимают относительно малую пло-

щадь и позволяют легко собирать урожай, а из овощей — сортам с коротким вегетационным периодом, что позволяет с одной грядки собирать несколько урожаев в год.

Для плодовых культур при посадке рекомендуются такие расстояния друг от друга: груши, яблони и черешни — 6—8 м; вишни, сливы и абрикосы — 5—7 м; орешник — 4 м; кусты крыжовника и смородины — 2—3 м (при загущенных посадках — 0,7—1 м), малины и ежевики — 1—3 м. Наиболее рациональная ширина овощных гряд — 1—2 м. На холмистых участках их располагают поперек склона.

В молодом плодовом саду вполне возможно выращивать между деревьями овощи. При этом подбирают культуры, не иссушающие почву и полезные для развития деревьев, например горох, кустовую фасоль, кольраби и т. д.

На садово-огородных участках, расположенных в кукурузном и свекловичных поясах (200—300 м над уровнем моря) на равнинах с сухим континентальным климатом, при среднегодовой температуре воздуха 8—9° и сумме осадков 500—600 мм целесообразно возделывать садовую землянику крупноплодную и ремонтантную, капусту краснокочанную, раннюю белокочанную, китай-

скую, томаты (лучше всего в парниках или под пленкой), огурцы, раннюю фасоль, горох, лук, чеснок (посадка в октябре), лук-порей, редис, петрушку корневую и листовую, морковь, кукурузу сахарную. Из плодовых культур в таких условиях высокоурожайны яблоня, груша, черешня, вишня, абрикос, персик, слива, смородина красная и черная, малина. На южной стороне участка можно посадить виноград.

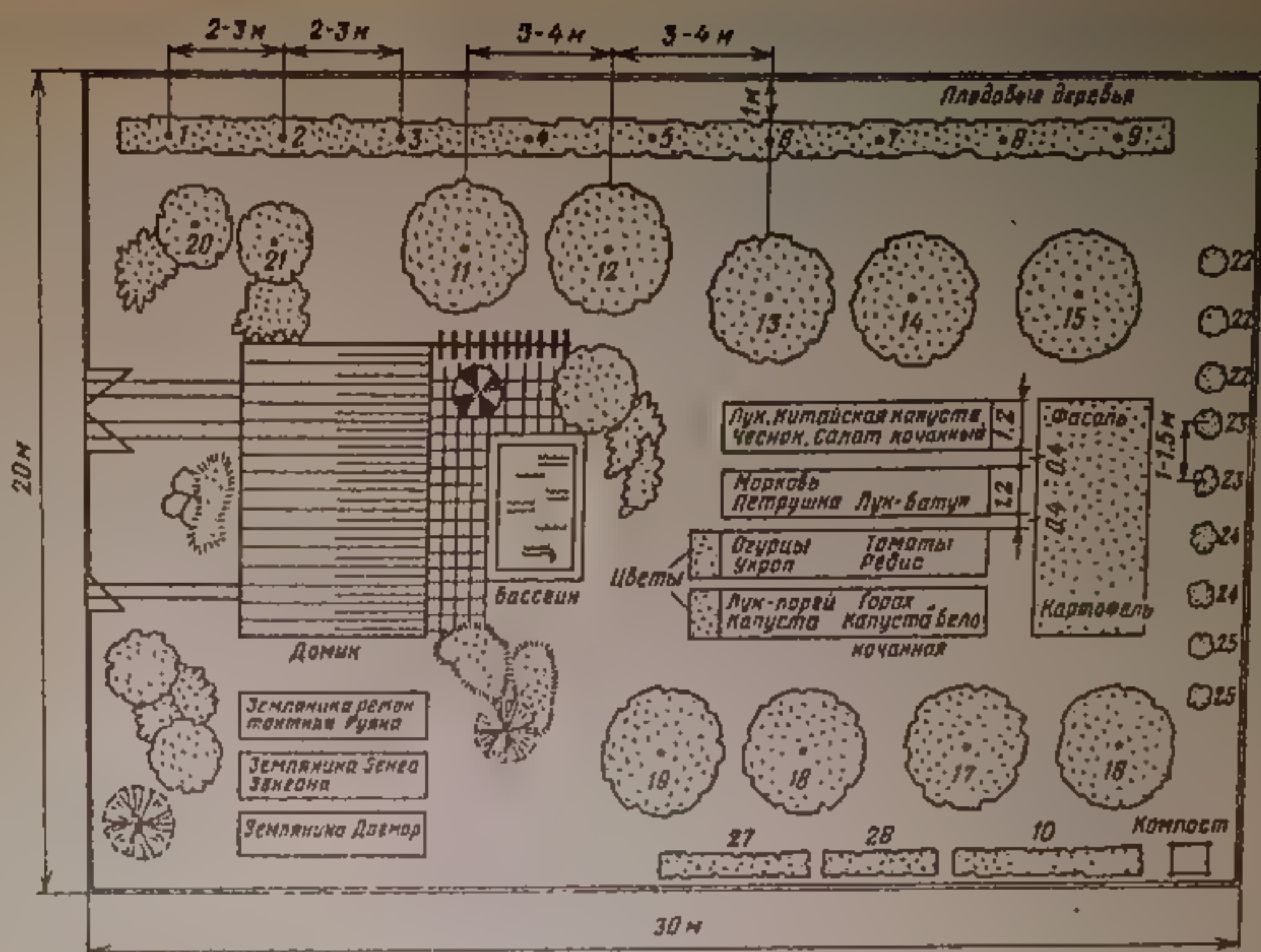
При подборе сортов лучше придерживаться районированного ассортимента и не забывать опыт местных старожилов.

Горные области (500—600 м над уровнем моря) характеризуются более влажным климатом (годовая сумма осадков 800—900 мм) и среднемесячной температурой воздуха 5—6°. Рекомендуются следующие овощные и плодовые культуры: кольраби (ранние сорта), китайская капуста, кочанный салат, лук (среднеранний), чеснок, лук-порей, редис, свекла столовая, слива, вишня, черешня, яблоня, груша, крыжовник, смородина черная, красная и белая.

Из приведенных примеров видно, что полноценный отдых на природе вполне можно сочетать с выращиванием фруктов и овощей.

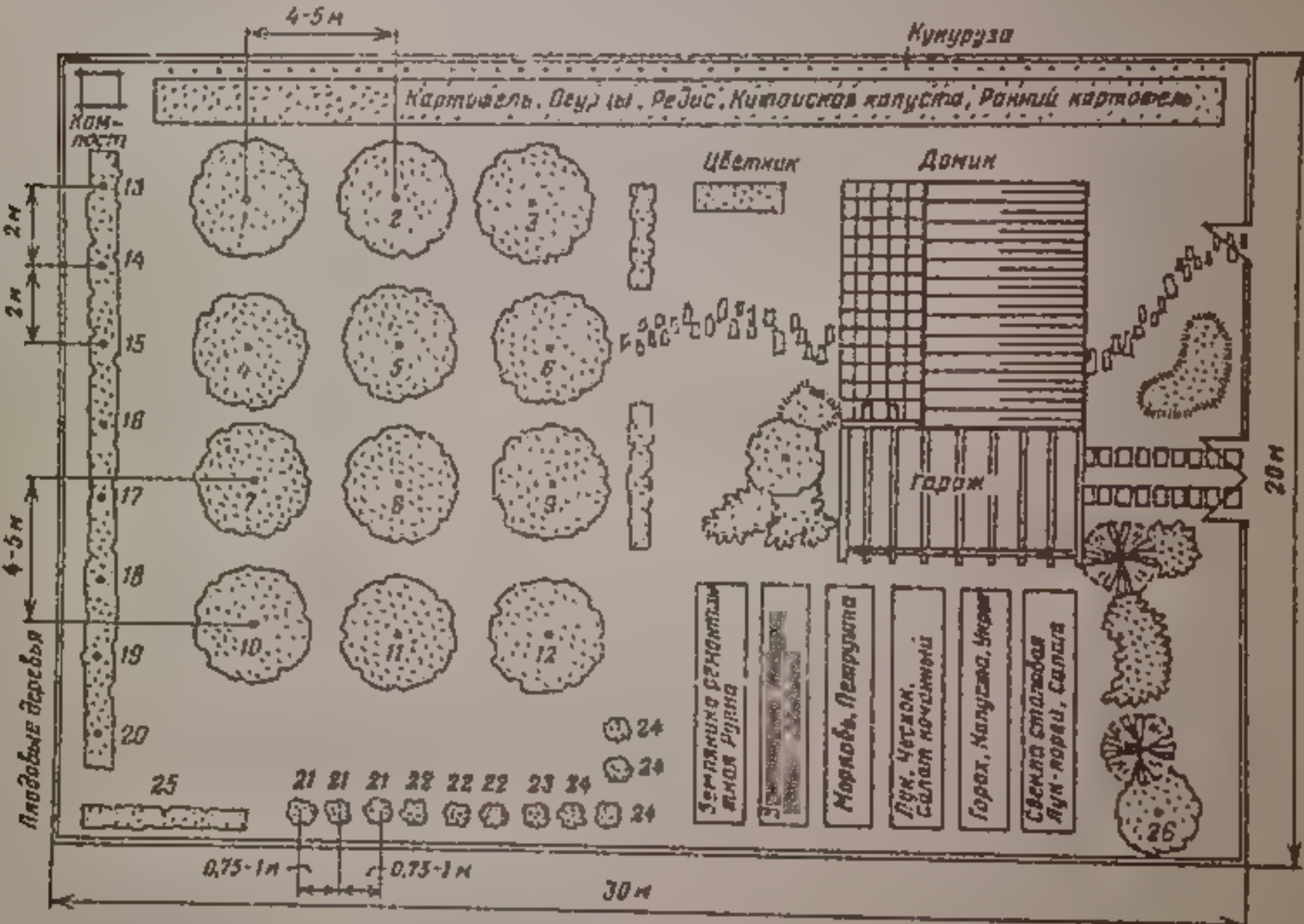
Публикацию подготовила
З. Благовещенская

Планировка участка
для кукурузного пояса:
1-6 — яблоня; 7 — груша
(осенние сорта);
8, 9 — груша
(зимние сорта);
10 — орешник;
11 — черешня раннеспелая;
12 — черешня позднеспелая;
13 — вишня;
14, 15 — абрикос;
16, 17 — персик;
18, 19 — слива;
20 — рябина
сладкоплодная;
21 — рябина черная;
22 — крыжовник;
23, 24, 25 — смородина
белая, красная, черная;
26 — малина; 27 — ежевика

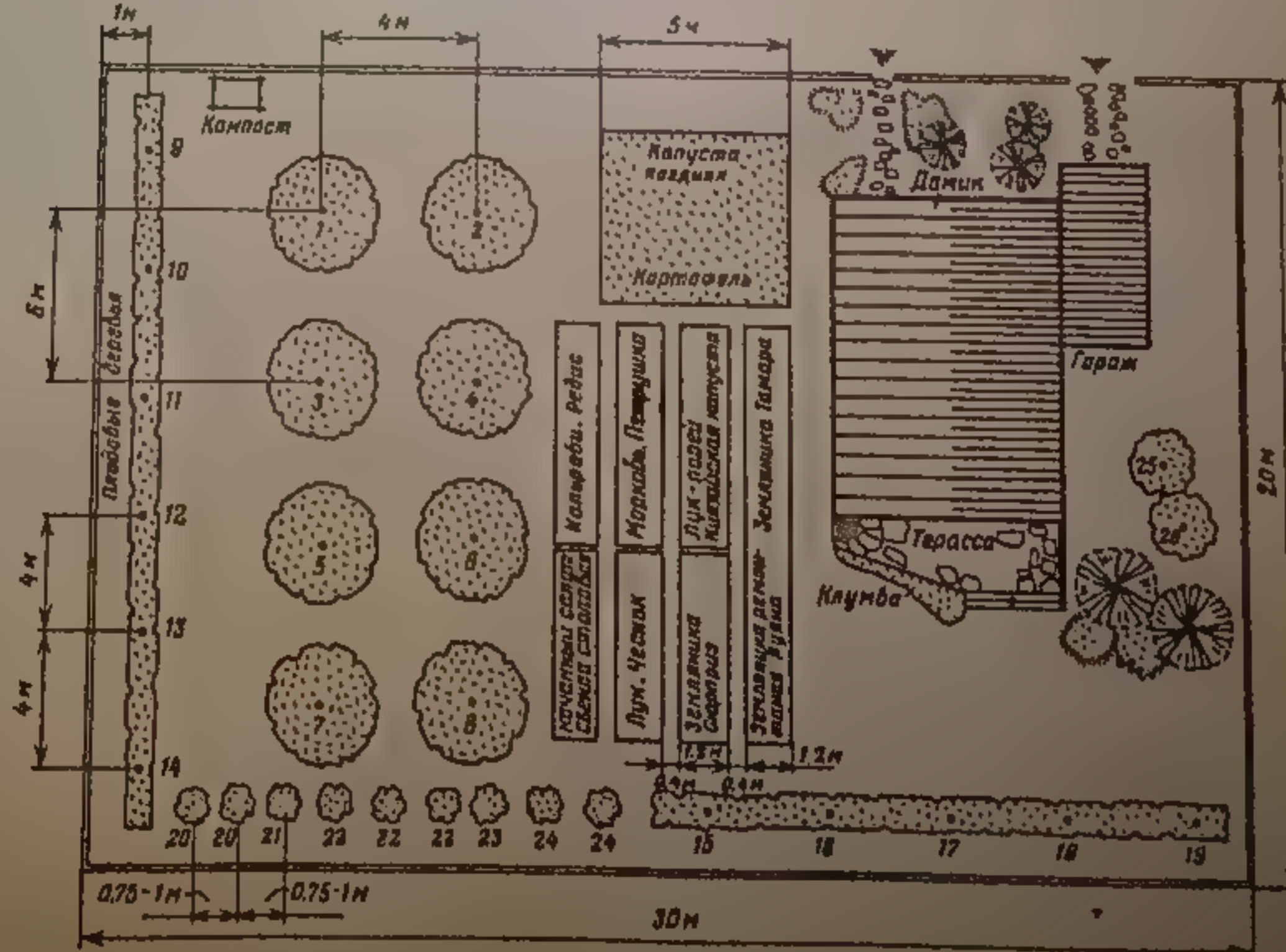


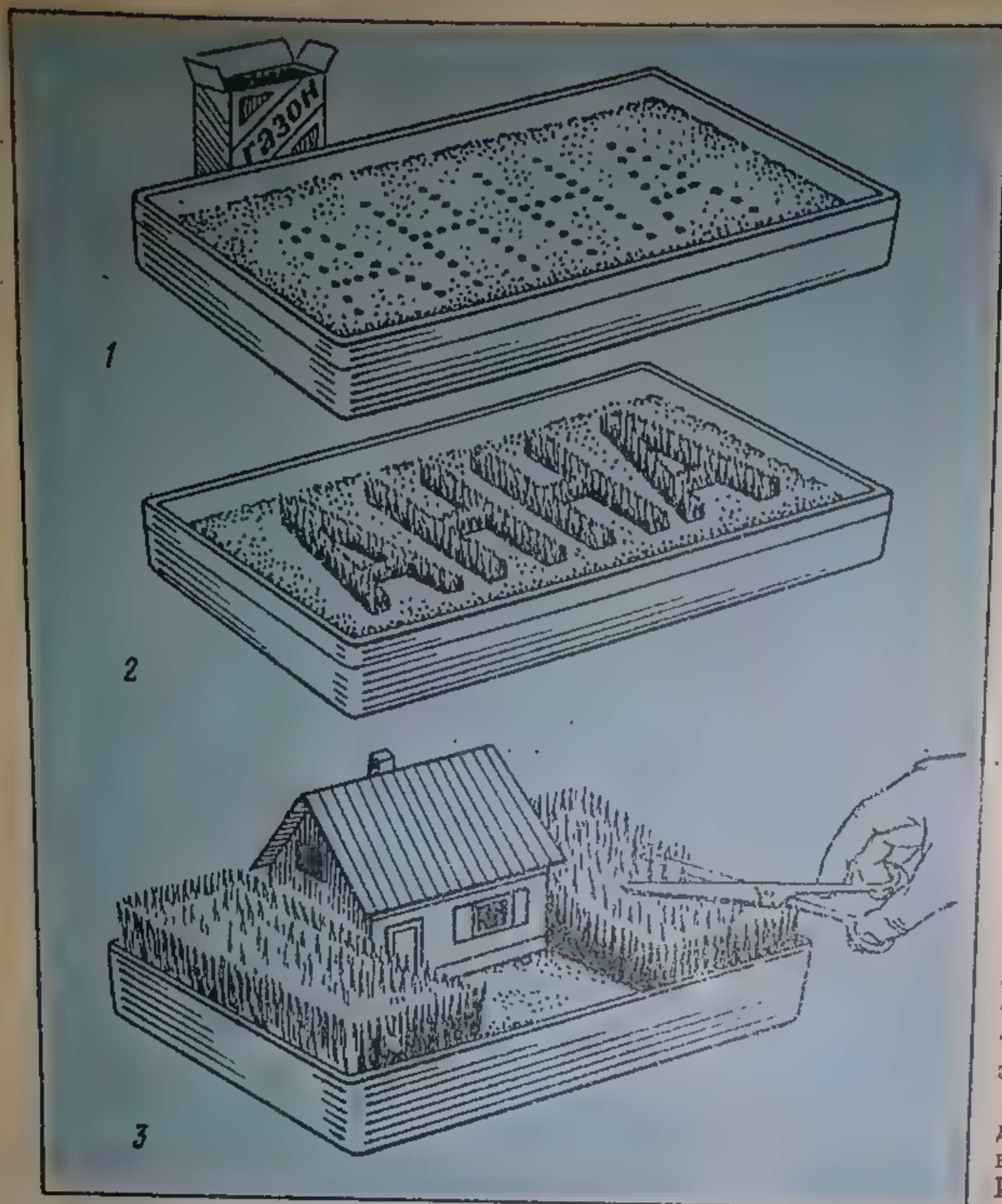
НА УСАДЬБЕ И ОКОЛО

Планировка участка
для свекловичного пояса:
1, 2, 3 — слива;
4, 5 — черешня;
6, 7 — вишня;
8, 9 — персик;
10, 11, 12 — абрикос;
13, 14, 15 — груша;
16, 17, 18, 19, 20 —
яблоня; 21, 22,
23 — смородина красная,
черная, белая;
24 — крыжовник
штамбовый;
25 — малина; 26 — рябина
сладкоплодная



Планировка участка
для горных областей:
1-6 — слива;
7 — вишня;
8 — черешня;
9-14 — яблоня
(9, 10 — осенние сорта);
15-19 — груша
(15 — ранние сорта,
16, 17 — осенние,
18, 19 — зимние);
20-21 — крыжовник
штамбовый;
22, 23, 24 — смородина
черная, белая, красная;
25 — рябина
сладкоплодная;
26 — рябина черная





ЗЕЛЕНАЯ ТРАВКА, ЧЕМ НЕ ПОДАРОК

В скучные зимние дни приятно любая зелень, каждая травинка вызывает радость. А такой подарок маме или бабушке будет приятен вдвойне. Делается все очень просто.

Берете любую нержавеющую посуду, насыпаете на дно небольшой слой мелких камушков или черепков, на них — смесь земли с песком или даже один песок. Выкладываете по нужной схеме семена любой газонной травы, присыпаете их

сверху песком, осторожно увлажняете субстрат.

Всходы надо держать в светлом месте, поливать из лейки с мелким ситечком, чтобы не размывать песок. Когда травка подрастет, подстригаете ее ножницами и преподносите свой подарок.

Один из вариантов такого газона — мини-дача. Она напомнит о прошедшем лете и скорой весне.

По материалам журнала
«Мой сад, мой дом»

НЕОБЫЧНОЕ ГНЕЗДО

Весенняя обрезка малины подходила к концу, когда жена позвала обедать. Я снял влажные от росы рукавицы и стал соображать, куда бы их воткнуть для просушки. Одну, более влажную, полувывернутым «мешочком» я поставил между столбиками ограды и выступом кладовки, вторую повесил на сучок. После обеда увлекся другими делами, которых на дачном участке в весеннее время предостаточно, а про рукавицы и забыл...

В канители дачных хлопот время шло быстро. Отцвели плодовые деревья и кустарники, зарумянилась малина. Решил я угостить внуков первыми созревшими ягодами и направился в конец малинника, к кладовке, где, на мой взгляд ягод было больше. Над малинником беспокойно порхала трясогузка и издавала тревожные звуки. Я отступил на несколько шагов — трясогузка успокоилась. Попытался подойти ближе, она вновь заметалась...

«Где-то здесь гнездо», — подумал я и стал внимательно всматриваться в малинник. И тут увидел, как шесть широко открытых ртов тянулись на тонких шейках из аккуратненького гнезда, устроенного в моей рукавице. Вот так трясогузка! Вот так умница!

Ягод я набрал в другом месте. Рассказал внукам о встрече с трясогузкой и показал им необычное гнездо. Сколько было восторга! Теперь все мы стали ревностно охранять гнездо, осторожно наблюдая за птенцами.

Вскоре под наблюдением мамы-трясогузки начались первые вылеты, и мы с внуками искренне радовались успехам птенцов...

Отошла малина. Улетели с трясогузкой куда-то и шестеро ее питомцев. Загрустили мои внуки. Прочищая кусты, рукавицу-гнездо я оставил нетронутым, только прикрыл его от непогоды. И приунывшим внукам сказал, что птичка в следующем году обязательно вернется и выведет в гнезде-рукавице новое потомство.

«Дедуля, — попросила меня младшая внучка, — поставь еще «гнездышко», и подала мне вторую рукавицу.

Николай Олховой

БАССЕЙН ЗИМОЙ

Каким бы ни был ваш бассейн — декоративный, плавательный или для разведения рыбы, на зиму воду из него лучше удалить. Промерзание может разрушить даже бетонные стенки.

Но если воду спустить невозможно или сложно, то... По мере промерзания разбивают лед и куски его выбирают до тех пор, пока не появится дно.

Укрывают бассейн матами, старыми одеялами.

При сильных морозах бассейн закрывают досками, сверху укладывают пленку и насыпают слой (20 см) сухих опилок или торфа-фрезера. Чем ниже температура, тем больше должен быть утепляющий слой.

Для того чтобы сохранить маточное поголовье рыбы — карпа, леща, карасей, линя, которые зимой не питаются и двигаются мало, устраивают в бассейне зимовальную яму. Глубина ее и площадь зависят от количества зимующей рыбы, но при всех случаях непромерзаемый слой должен быть не менее 1 метра. Для поступления кислорода или воздуха

можно использовать аэратор. При его постоянной работе вода не замерзнет даже при минус 30°, а еще проще опустить в воду сноп тростника, чтобы он вмерз в лед. Через полые стебли воздух проходит свободно.

В. Козлов

РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

Как только появляются в саду первые ягоды, начинается вылет молодняка у скворцов, они то и вредят больше всего. Много приходилось читать о методах отпугивания, да все они как-то не подходили для селянина. Вот и пришлось придумывать самому. Уже несколько лет я отпугиваю скворцов обыкновенными банками из-под консервов. Привязываю банки к проволоке на расстоянии 4—7 см друг от друга. А чтобы не собиралась в них дождевая вода, делаю в дне и по бокам дырки. Проволоку натягиваю (свободно) на ветки, а конец — во дворе. Дальше дело простое. Говорю пятилетней внучке, чтобы погоняла скворцов, и она дергает за конец проволоки. Чем резче дернет, тем

больше шуму. Даже самый непокорный скворец с перепугу улетает. Таким образом и скворцов прогоняем, и внучка без дела не сидит.

В. Борисенко

Украина, Донецкая область

* * *

Мне 13 лет. Я занимаюсь садоводством всего три года, но уже накопила небольшой опыт.

Те, кто хочет посадить у себя на участке несколько кустов роз, могут воспользоваться моим советом.

Допустим, из подаренных роз какая-то вам очень понравилась. Как ее развести?

Когда букет завянет (но не засохнет), из середины стебля вырежьте черенок 10—15 см, оборвите листья. Черенок посадите в горшок с питательной смесью и поливайте, как все домашние цветы. Через 1,5—2 месяца на розе появятся листочки. Сажать розу в горшок лучше в начале лета, а следующей весной перенести в сад.

Алексеев Татьяна

142321, Московская обл.,
Чеховский р-н, п/о Манушкино,
д. 17, кв. 42

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Цветы в государственных и частных хозяйствах; уроки бизнеса и реклама; новые сорта; дизайн садового участка; аранжировка; доступная агротехника популярных и редких декоративных культур; выставки — все это постоянные темы журнала «ЦВЕТОВОДСТВО». Здесь вы найдете интересные и красочные публикации из всех государств, ранее входивших в состав СССР, а также Голландии, США, Швеции, Франции и др.

Журнал выходит один раз в два месяца. Подписка принимается без ограничения во всех отделениях связи. Индекс 71061.

* * *

Для жителей СИБИРИ и прилегающих районов посадочный материал гладиолусов 60 сортов отечественной и зарубежной селекции.

656019, г. Барнаул, ул. Юрина, 202, кв. 40. Черепанов В. Л.

* * *

Сегодня и каждый год!

ПРЕДЛАГАЕТСЯ каталог цветочной коллекции В. К. Хондырева — члена жюри по тюльпанам на всемирной выставке ФЛОРИАДА в Голландии. Каталог содержит краткое описание сортов тюльпанов, гиацинтов, нимфей и других культур, а также условия реализации посадочного материала. Цена каталога в рублях соответствует одному доллару США по текущему курсу. Заказ каталога с предоплатой почтовым переводом; рассылка в порядке очередности оплаты в течение года. 141230, Московская обл., Пушкинский р-н, пос. Клязьма.

Хондырев В. К.

* * *

ГЛАДИОЛУСЫ около 50 коллекционных и коммерческих сортов, в том числе зарубежных, на срезку по умеренным ценам (реализация в марте-апреле). Земляника крупноплод-

ная 10 сортов зарубежной селекции, в т. ч. Трубадур, Багота, Фаветт и др. (реализация весной и осенью). Сумма заказа — от 50 р. По запросам высылается каталог. 278000, Молдова, Тирасполь — 4, аб/я № 707, Клочков, С. А.

* * *

СЕМЕНА: декоративных культур — однолетники 55 видов и сортов, многолетники (25), выющиеся (12), лекарственные (26), пряные (16); овощных — помидоры 17 сортов, огурцы (8), перцы (7), баклажаны (5), весенние салаты (7) и др.

Цена одного пакета (0,5—1 г) от 1 до 2 р. По запросам высылается каталог. Минимальный заказ — 20 р. Заявки принимаются до 15 апреля 1993 г. 680051, г. Хабаровск, ул. Малиновского, 27, кв. 13. Якубовская К. А.



Этот гриб с тремя названиями — зимний гриб, он же зимний опенок и фламмулина бархатистая — «знают в лицо» не многие, даже из опытных грибников. Может быть потому, что растет он осенью и даже зимой, откуда и название — зимний гриб. Искать его надо на пнях и валежных стволах, на ослабленных живых деревьях лиственных пород, чаще всего на осине, тополях, ивах.

Как выглядит зимний гриб? Шляпка у него 2—5 см в диаметре, реже до 10 см, плоская, гладкая, слизистая, желтоватая или кремовая, иногда посередине буроватая. Мякоть желтоватая, пластинки редкие, широкие, кремовые. Ножка длинная, 5—7 см высоты и 0,5—0,8 см тол-

Зимний опенок на лесном полуштыны, плотная, упругая,верху у пластинок светлая, желтоватая, а внизу коричневая или даже черно-бурая, основание же ножки волосисто-бархатистое. Цвет ее является признаком, характерным для этого гриба, что позволяет довольно легко отличать его от других опят.

Распространен зимний опенок повсеместно и растет большими группами. В средней полосе России он встречается в сентябре — ноябре, в южных регионах — в декабре.

Из-за способности к паразитизму на живых деревьях этот

гриб можно выращивать только в закрытом помещении, как экстенсивным методом — на отрезках древесины (аналогично вешенке — «ПХ» № 1 — 87 г.), так и интенсивным — на субстратах, основу которых составляют опилки лиственных пород с различными добавками отходов ряда производств и растениеводства. Выбор таких добавок довольно большой: солома, подсолнечная лузга, шелуха гречихи, подсолнечный жмых, размолотые стержни початков кукурузы, отруби, пивная дробина. Смеси готовят в разных пропорциях, исходя из особенностей субстратов. Например, опилки с отрубями, являющиеся богатой органической добавкой, смешивают в соотноше-

ини 3:1, опилки с пивной дробинкой — 5:1, также смешивают лузгу подсолнечника и шелуху гречихи с дробинкой. Солому, размолотые стержни початков кукурузы, лузгу подсолнечника, шелуху гречихи в опилки как основу субстрата добавляют в пропорции 1:1. Урожаи на опилках без добавок гораздо ниже и зарастание субстрата с плодоношением проходят значительно медленнее.

А вот солома и стержни початков кукурузы, подсолнечная лузга могут быть использованы и как основной субстрат, без добавки опилок или других компонентов. Особенно хорошо зарекомендовала себя подсолнечная лузга.

В любом случае исходные материалы должны быть качественными, без следов плесени.

В субстраты желательно добавлять 1 % гипса и 1 % суперфосфата. Влажность готовых смесей 60—70 %.

Готовый субстрат для защиты от плесневения — основного врага грибной культуры — подвергают термической обработке (полная или частичная стерилизация, пропаривание, пастеризация, заливка кипятком) как и при культивировании вешенки интенсивным способом, с той лишь разницей, что все это можно делать непосредственно в пластиковых пакетах или стеклянных банках емкостью от 0,5 до 3 л, где будут выращиваться грибы. Можно отдельно обработать субстрат (до набивки) и емкости.

При промышленном выращивании зимнего гриба применяют только полную стерилизацию субстрата под давлением в автоклаве.

Вообще в отношении состава субстрата, способов его термической обработки, подбора емкостей для выращивания зимнего опенка вариантов может быть сколько угодно, и опти-



Эти грибы выращены в искусственных условиях

мальный зачастую подбирают только опытным путем. Что же касается условий выращивания, таких как температура, влажность, уход за культурой, то тут необходимо строгое соблюдение определенных правил.

В подготовленные, прошедшие термическую обработку емкости с субстратом после их охлаждения до 24—25° вносят зерновую грибницу зимнего опенка в количестве 5—7 % от веса субстрата. Помещают ее в центр банки или пакета, где предварительно (лучше перед термической обработкой) деревянной или металлической палочкой диаметром 1,5—2 см делают отверстие по всей толщине субстрата. В этом случае грибница быстрее зарастает и использует весь субстрат.

Заращивание субстрата грибницей продолжается при температуре 24—25° в течение 15—20 суток в зависимости от вида емкости и сорта гриба. Субстрат не должен пересыхать, поэтому в помещении поддерживают влажность около 90 %, а емкости укрывают влажной (но не мокрой!) мешковиной или бумагой.

Как только весь субстрат зарастет грибницей, емкости переносят в освещенное помещение с температурой 10—15°, что

обеспечивает максимальную урожайность. Именно при такой температуре на 25—35-е сутки после посадки грибницы (или через 10—15 суток после выставления емкостей на свет) появляются зачатки плодовых тел гриба в виде пучков тонких ножек с маленькими шляпками.

Урожаи обычно собирают на 10-е сутки после появления зачатков. Пучки грибов осторожно срезают у основания ножек (как осенние опята), а остатки ножек так же осторожно удаляют из субстрата деревянными щипчиками. Потом поверхность субстрата слегка увлажняют из распылителя. Через две недели можно ожидать вторую волну грибов, а затем и третью. За весь период культивирования, а он составляет 60—65 суток, собирают до 500 г грибов с 1 кг субстрата. Иначе говоря, с одной 3-литровой бутылки или банки можно снять полтора килограмма прекрасных грибов, не уступающих по качеству столь любимым ароматным осенним опятам.

Л. Гарибова,
доктор биологических наук

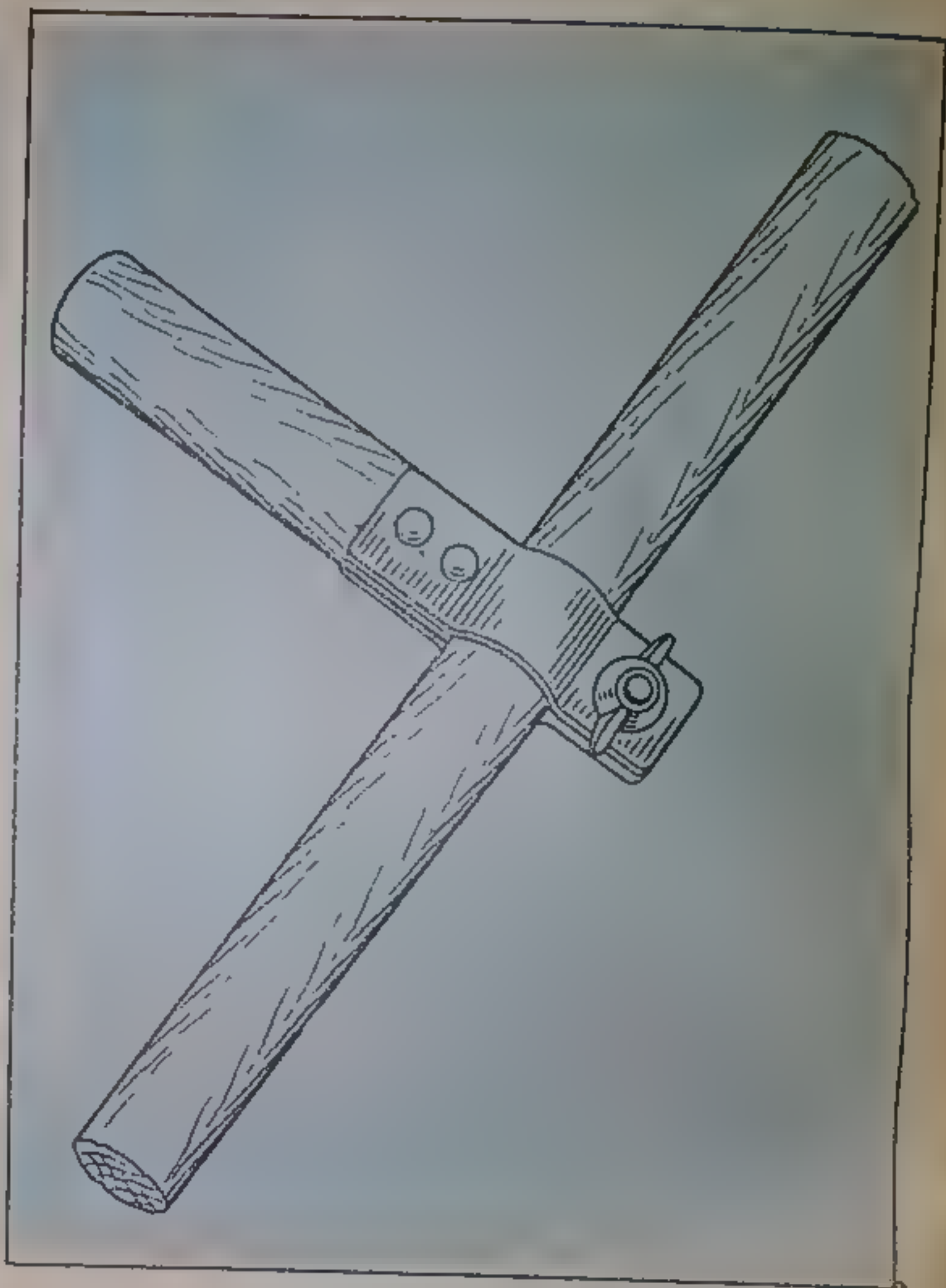
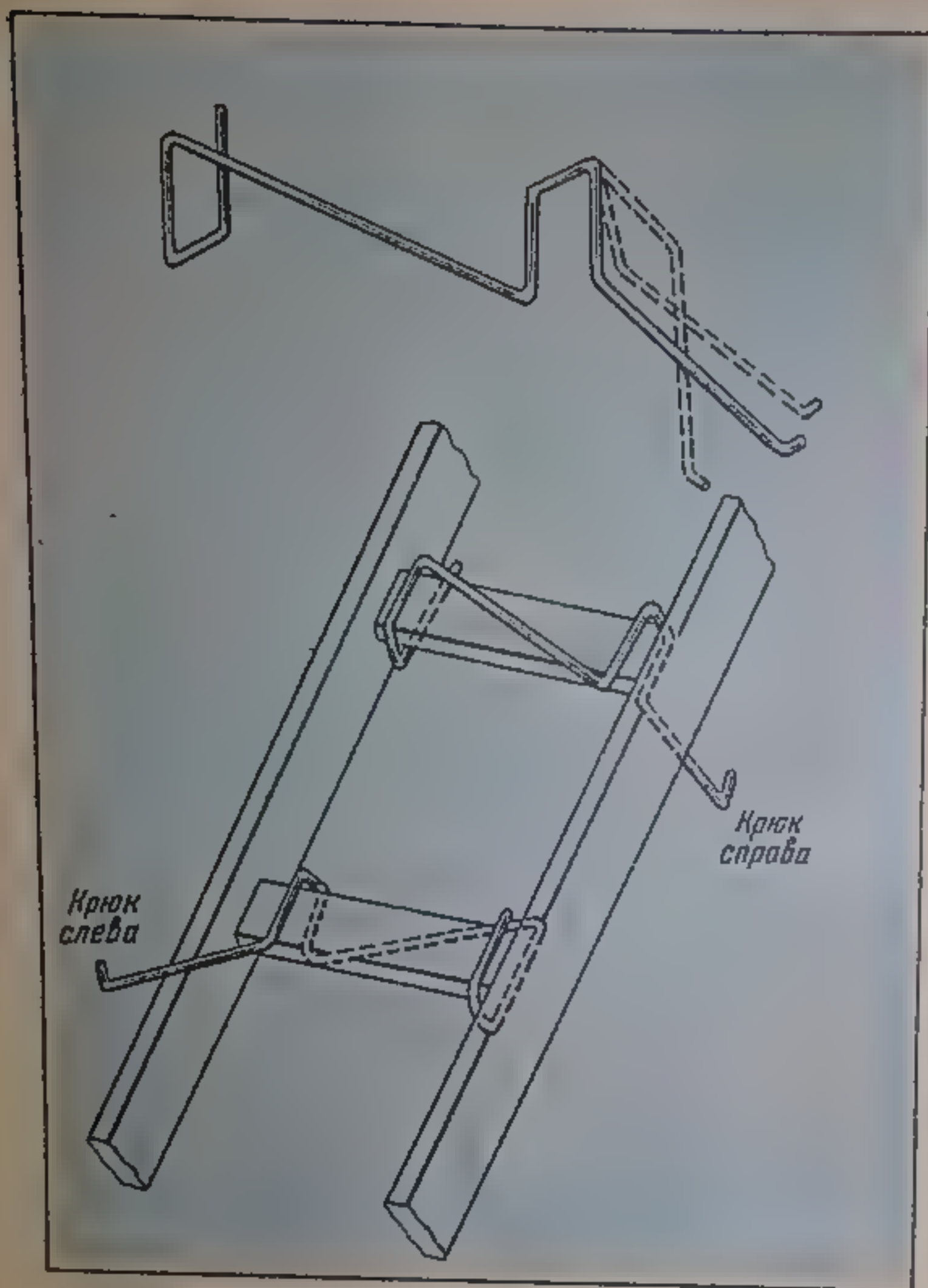
Консультации по всем вопросам культивирования съедобных грибов, в том числе и зимнего опенка, дает Московская школа грибоводства. Там же работают курсы, готовящие технологов-грибоводов. Предприятиям и организациям предлагаются технологии: производства грибницы вешенки и шампиньона, компоста для шампиньонов, субстрата для вешенки; приготовления блоков с грибницей вешенки, выращивания шампиньонов и вешенки.

Адрес школы: 117036, Москва, ул. Винокурова, д. 6/8, корп. 4, кв. 18.

Телефон для справок:
126-56-14

НА УСАДЬБЕ И ОКОЛО

СМЕКАЛКА ВСЕГДА НУЖНА



В наше нелегкое время многие горожане стали разводить сельскохозяйственных животных. Дело это непростое, но полезное, особенно, когда от цен на мясо, молоко глаза на лоб лезут.

Мы неоднократно рассказывали на страницах «ПХ», как построить хозяйственный блок для содержания животных, сделать необходимый инвентарь и приспособления для заготовки и приготовления кормов, но в письмах читателей эти вопросы повторяются постоянно.

Напоминаем, что в помещении для животных теплый пол и потолочное покрытие не менее важны, чем стены. Наиболее

дешевый и простой пол для хлева можно сделать, если использовать глиняное, известковое тесто и песок в соотношении 1:1, 3:3. Перед укладкой смеси все ее компоненты тщательно перемешивают, затем послойно (слой 10—15 см) укладывают и трамбуют. В зависимости от региональных и климатических условий определяют количество слоев глинобитного пола.

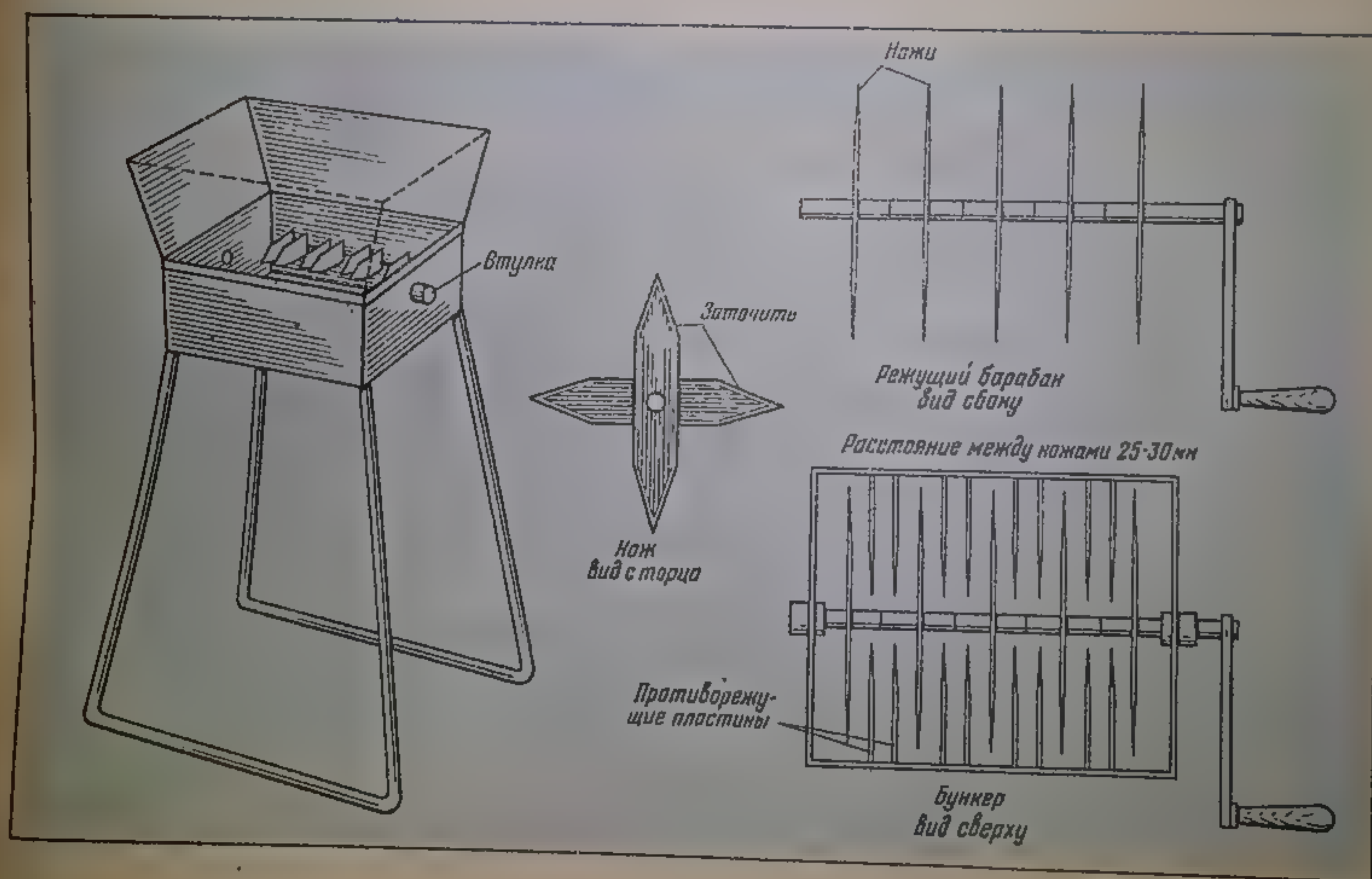
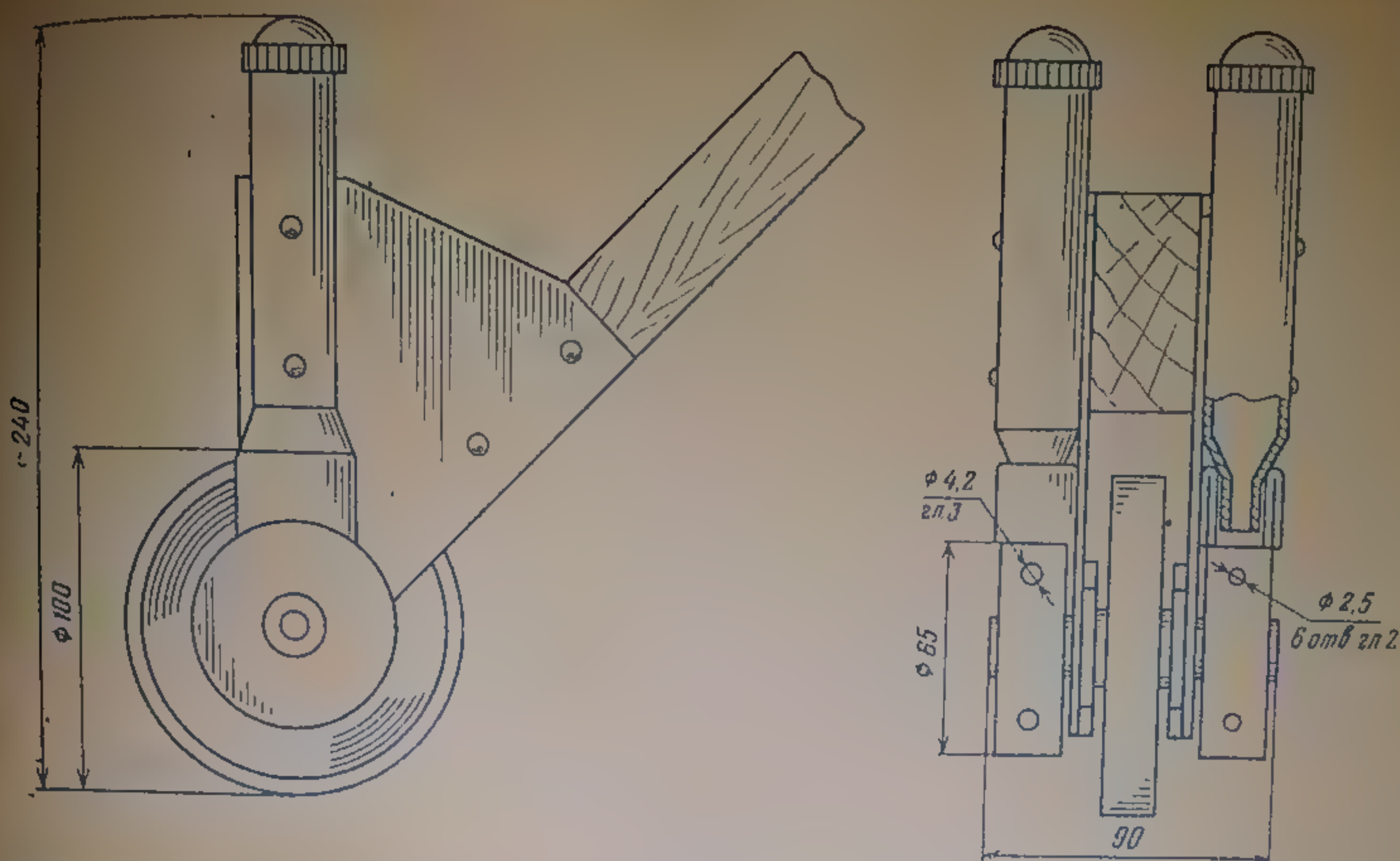
Можно сделать бетонный пол. Для этого сначала насыпают и утрамбовывают щебень толщиной 10—20 см, затем кладут шлак и проливают горячим битумом, чтобы устранить капиллярный подсос грунтовых вод. Сверху укладывают смесь (5—10 см), которую делают на основе цемента, песка и гравия.

Деревянный пол делают из досок, желательно сосновых, еловых толщиной 30—50 мм. Нижнюю часть досок промазывают горячим битумом и укладывают на лаги, которые утопляют в предварительно подготовленную глиняную смесь.

Если есть кирпич (не силикатный), то он вполне годится для пола в хлеву. Делают глиняную и песчаную основу и укладывают кирпич плашмя или на ребро. Щели между кирпичами заделывают глиняной смесью или цементным раствором.

Потолочное перекрытие утепляют глиняной смазкой — глину смешивают с соломой, сеном, мякиной, сухой листвой и укладывают слоем до 5 см. Затем

кладут
керамз
Если
в маля
мещать
бенно
це, по
Т. В. Р
металл
сделать



кладут сухой мох, шлак или керамзит.

Если возникла необходимость в малярных работах, то перемещать емкость с краской, особенно при работе на лестнице, поможет приспособление Т. В. Рыкова из Москвы. Из металлического прутка надо сделать крюк в зависимости от

размеров перекладины лестницы (рис. 1). И все.

А теперь поговорим о приспособлениях, облегчающих труд животноводов-любителей. При заготовке сена, зеленой массы будет полезно приспособление к косе нашего читателя Н. Ф. Соловьева из республики Мариэл (рис. 2).

Немало хлопот возникает при посеве мелких семян. Сеялка (рис. 3) А. В. Прокопенко из Краснодарского края поможет многим.

Конструкция сеялки состоит из ведущего колеса и колес дозаторов, оси, которая вращается в подшипниках, бункеров для семян, ручки и обоймы. Посев

проводят в следующей последовательности: готовят грядку, нарезают борозду, рядом с которой кладут доску и прокатывают сеялку. Из бункера семена поступают в дозатор и затем в борозду.

Облегчить работу по приготовлению кормовых смесей поможет ручная корморезка В. И. Дубровина из Челябинской области. Конструкция проста в изготовлении, но помощь окажет большую (рис. 4).



ОБЪЯВЛЕНИЯ

Начало см. с. 25

ста над верхней кистью и удалив все пасынки. Тогда вся энергия растения пойдет на налив плодов, а не на рост ботвы. Вознаграждение? Оно значительно. На таких сортах, как Космонавт Волков, Розовый гигант, Король Лондона, Розита, Маркет, Кардинал, Огородник, Гигант 5, Гулливер и другие, я получал урожай от 1,5 до 3,5 кг с кисти, а в среднем 8—12 кг с куста. Как говорится, куда больше!

Сортообразец помидора Многолетний отличается от Комнатного тем, что зимой завязывает плоды интенсивнее, но выращивать его более 1,5 года нет смысла. В открытом грунте растет как обычный ранний сорт.

Наклонную посадку больше не применяю, потому что корневая система на прикопанном стволе получается слабой, а корни, образовавшиеся в питательном горшочке, в дальнейшем не развиваются.

В заключение отмечу стабильные урожаи можно получить, только создав необходимые условия для растений. При этом семена играют большую роль, но не решающую.

Благодарю всех, кто прислал свои отзывы, среди них есть и сердитые. Дать универсальные рекомендации для всех точек нашей обширнейшей страны кому же по силам? Общий совет один: надо приспособляться к природе, а не подавлять ее, как это практиковалось многие годы.

Ушаков Юрий Николаевич,
овощевод-любитель,
140160, Московская обл.,
г. Жуковский, а/я 925

НАБОР СЕМЯН овощных и цветочных культур отечественной и зарубежной селекции: помидоры (3 сорта), огурцы (2 сорта), перец сладкий, лук, морковь, кабачки, капуста кочанная и цветная, свекла, редис, баклажаны, салат: астры — игольчатые, махровые, пионовидные (5 сортов), гвоздика (2 сорта), цинния изящная, люпин многолетний, душистый левкой, полуденник, целозия, бархатцы, маттиола, фиалка, хризантема, космея, цветной горошек, бессмертник. Всего 35 наименований. Цена 100 р. Расходы по комплектации, упаковке и отправке семян за счет заказчика.

129272, г. Москва, Суцеский вал, 62, до востребования. Степин А. В.

СЕМЕНА редких цветочных культур: целозия, скабиоза, бессмертник и др., а также 70 сортов высокодекоративных астр, посевного георгина, львиного зева, колокольчика, дельфиниума, а также клещевины.

Семена овощных культур: фенхель, кресс-салат, горчица листовая, огуречная трава, фенхель мексиканский, земляничный и декоративный, пастернак, лук батун, цуккини. Цена 1 пакета 3 р. плюс почтовые расходы. Минимальная сумма заказа 20 руб.

Для получения семян пришлите почтовый перевод и укажите на обороте сорта нужных семян.
329060, Украина, Николаевская обл., г. Баштанка, ул. Свердлова, 6. Дьяченко А. А.

СЕМЕНА: помидоров ранних и сверхранних сортов для открытого грунта, в т. ч. Фотон, Чипполино, Белый налив, Илона, Субарктика, Ликурич, Дубок, Сладер и др.; сладкого перца — Тулуза, Золотая Медаль, Нежность, Подарок Молдовы, Тригон, Факел; огурцов — Конкурент, Либелла, Бидретта, Пионер; свеклы, моркови, белокочанной капусты, укропа, салатной листовой горчицы, физалиса, лука, редиса и др. Высылается каталог. Имеется большая коллекция высокоурожайных помидоров для закрытого грунта. Прилагаются рекомендации по выращиванию.

140005, Московская обл., г. Люберцы, а/я № 9.

СЕМЕНА 40 высокоурожайных сортов помидоров отечественной и зарубежной селекции.

Рассада и семена земляники — крупноплодной — Гигантелла, Трубадур, Фаворит; ремонтантной — Кардинал, Женева. Посадочный материал крупноплодной малины — Желтый гигант, Таганка, Абориген, Мираж, Столичная, Херитейдж. По запросам высылаются описание сортов и прейскурант.

140056, Московская обл., г. Дзержинский — 2, а/я № 298

САЖЕНЦЫ роз отечественной и зарубежной селекции, луковичные тюльпанов. Заказы высылаются наложенным платежом организациям и цветоводам-любителям. Минимальная сумма заказа 100 р.

334410, Украина, Крым, г. Бахчисарай, а/я 2, Зайченко А. И.

СЕМЕНА

— помидоров около 800 наименований, включая новейшие, суперранние и многолетние; прилагается агротехника эффективного выращивания без применения химикатов;

— огурцов, перца, кабачков, цуккини, баклажанов, вигны, бамии, ангурии, лагенарии, дайкона.
220007, г. Минск, а/я № 160, Радыко Л. В.

СЕМЕНА помидоров различных сортов — Жираф, Крайова, Балконное очарование, Аргентинская Чудо-сливка, Лимонлиана, Крон-принц, Смородинка (декоративные), Суперсюкс и др., в т. ч. сверххранящих — Отрадные, Французские ранние. Цена одной упаковки — 1 р.

Клубеньки земляного ореха — чуфы (50 коп). Минимальная сумма заказа по каждой культуре — 10 р.

460053, г. Оренбург, м-н 70 лет ВЛКСМ, 10, кв. 91, Тышпулатов В. А.

СЕМЕНА: помидоров более 100 наименований, в т. ч. супер-ранних — Японский карлик, Чипполино и др., скороспелых — Дубок, Березка, Мария и др.; высокоурожайных — Юбилейный Тарасенко, Гибрид 2, Огородник; желтоплодных — Чудо света, Полярные и др.; комнатных — Черри, Минибел;

сладкого перца 12 сортов, в т. ч. Золотая медаль, Калифорнийское чудо, Тулуза, Пионер; огурцов Конкурент, Водолей, Либелла и др.; земляники Свитхарт, Рюген и др.; кабачков — цуккини Зебра, Аэронавт, Английские и др.; земляничного физализа и других культур.

413800, Саратовская обл., г. Балаково — 17, аб/я № 22.

ПОСАДОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

— для комнатного выращивания: многолетние помидоры (3 сорта), огурцы (3), перцы сладкий и острый, арбуз, земляника (2). Все сорта зарубежной селекции; прилагается технология выращивания.

— для открытого грунта: лучшие сорта зарубежной, отечественной и любительской селекции — помидоров (10 сортов), огурцов (3), картофеля (6), табака, дайкон и других редких культур; калины садовой, боярышника черно-красно- и розово-плодного, астр (10). 355013, г. Ставрополь, Старо-марьевское шоссе, 15, общежитие пожарной охраны, к. 3. Раскорякин В. В.

ЧАСТНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ «ЯНТАРЬ»

предлагает большой ассортимент редких и малораспространенных растений (около 300 видов):

1) лекарственных (около 100 видов) — арника, рута, буквица, дрок, коровяк, шалфей, шандра, душица, зверобой, мята перечная и кустовая, почечный чай, лавр, чай, Melissa, астрагал, девясил, солодка, лаванда, донник, барбарис, репешок, «марьян корень», белая акация, бузина черная, ферула, базилик, мирт, унаби и др.

2) декоративные (в т. ч. цветочные, комнатные) 3) плодово-ягодные 4) забытые приноски 5) амарант-овощ (заменяет мясо и хлеб) 6) табак (от всех вредителей и болезней).

Стоимость 1 пакета семян от 5 до 20 р., а инструкции по уходу — 2 р.

Наше предприятие дает платные консультации по всем вопросам сельского хозяйства.

Каталог семян с краткой характеристикой стоимостью — 10 р.

Кроме того предприятие продает 50 сборов из лекарственных трав (150 видов). Стоимость 100 г сбора — от 100 до 600 р., каталог на сборы — 10 р., анкета — 25 р. Сборы побочных эффектов не имеют, подходят всем, качество трав очень высокое. За короткий срок излечивается не одна, а сразу весь букет болезней.

Для получения каталогов и анкеты, деньги высылают почтовым переводом, а квитанцию вкладывают в конверт. Не забудьте вложить конверт с обратным адресом для ответа. 354213, г. Сочи, пос. Якорная щель, а/я 1. Яковлева С. Э.

СЕМЕНА помидоров более 50 наименований, в том числе, Мархотская кисть, Крон принц, Цифомандра, Томат-дерево, Гигант Сливянка, Де-Барао, Слава Донбасса, Черный Принц, Кубинский фиолетовый, Маней-макер, Перцевидные, Лимонлиана, Дамский пальчик, Бычье сердце, Яблонька России и др., а также засолочный огурец Конкурент.

Донецкая область, г. Ясиноватая-4, ул. Коцюбинского-37, Шпак В. А.

НАБОР черенков смородины Селеченская, Перун, Наследница, Вологда, Московская, Дубровская, Загадка, Катюша, Былинная, Голландская красная (50 р.).

Семена табака Турецкий и Американский, хмеля Смолистый (1 упаковка — 10 р.).

Для селекционных работ предлагаются семена: малины крупноплодной красной — Шотландская, Сенатор, Маросейка, К-40, Мираж, Абориген, Столичная и желтой — Амбер (Янтарная), Желтый Гигант, Желтая десертная, Сладостенка желтая; Штамбовой ШТ-31 (Крепыш), ШТ-23; ремонтантной — Бабье лето, Харитейдж, Р-1, Р-2 и Р-3 (50 шт. — 20 р.); крупноплодной ремонтантной земляники — Тристар, Трибьют (шпалерная), Брайтон, Свитхарт Кембридж, Кардинал, Дольче куоре, Рапелла (малосая), Фристар, Зефир (обычного плодоношения) и мелкоплодной — Барон Солемахер, Габиджоуэлс, Звездный блеск, Грос Фрезер (100 шт. — 10 р.) 129337, г. Москва, аб/я № 27. Кириллов В. И.

ВНИТИГ

приступил к выпуску новых, прошедших широкие производственные испытания и разрешенных к применению в различных регионах, ЭФФЕКТИВНЫХ КОРНЕСТИМУЛЯТОРОВ. Препараты являются аналогами природных стимуляторов, способствующих быстрому корнеобразованию и укоренению зеленых и одревесневших черенков плодовых, лесных и декоративных культур; содержат добавки витаминов и бактерицидов, безвредны для человека и окружающей среды.

Низкая доза, удобная мелкая расфасовка и высокая эффективность — все это позволяет успешно решать проблему укоренения саженцев.

Цена на препараты — 2—5 руб/гр. Заявки выполняются наложенным платежом: от организаций — на сумму не менее 100 р., от частных лиц — 20 р. Адрес: 450029, г. Уфа-29, ул. Ульяновых, 65. Тел.: 8-347-2 42-47-11 42-45-78

Компас для садоводов и огородников

Вышли из печати каталоги — справочники

Многим владельцам приусадебных и садовых участков знакомо чувство растерянности перед громадным разнообразием видов и сортов садовых, огородных и декоративных культур.

Что же выбрать? На что потратить деньги?

Уверенно ориентироваться в этом многообразии помогут каталоги-справочники сортов. Они содержат детальное описание до 200 сортов основных культур, включая происхождение, скороспелость, хозяйственное назначение, характеристику растений и плодов, устойчивость к вредителям и болезням, основные районы возделывания.

В каталогах приводятся агротехнические рекомендации.

Владельцам домашних ферм большую помощь окажут каталоги — справочники пород животных.

В них приводятся необходимые иллюстрации.

Принимаются заявки на рассылку наложенным платежом следующих каталогов:

- 1) яблони; 2) груши; 3) смородина и крыжовник; 4) земляника и малина;
- 5) картофель (отечественные и зарубежные сорта);
- 6) столовые корнеплоды — 10 культур;
- 7) бахчевые — 5 культур;
- 8) луки — репчатый и 9 других видов;
- 9) однолетние цветочные культуры (летники); 10) кролики; 11) козы и овцы.

Цена одного экземпляра — от 4 руб. 50 коп. до 6 руб.

Почтовые расходы — за счет заказчика.

Заказы просьба посылать на открытках по адресу:
127564, Москва, а/я № 172.

Информационная служба «СЕЛЬСКАЯ НОВЬ»

реализует наложенным платежом
семена

морковь Лосиноостровская, Нантская и Шантенэ (вес семян в одном пакете — 2 г); свекла Бордо, Красный шар (2 г); укроп Грибовский (2 г); щавель Бельвильский (2 г); петрушка Сахарная и обыкновенная (2 г); помидоры Новичок, Лебяженский, Волгоградец, Белый налив, Дар Заволжья, Агата, Талалихин, Зарница, Венета, Драгоценность, Факел, Титан, Подарок (по 0,5 г); огурцы Дальневосточный, Конкурент, Засолочный, Парад (20 шт.), Апрельский, Майский (по 15 шт.), гибридные тепличные Кристалл, Тополек, Зозуля (10 шт.); редис Кварта, Жара, Заря, Осенний гигант (3 г); лук чернушка Одинцовец — элитные семена для однолетней культуры, Стригуновский, Каратальский и батун (1,5 г); капуста Московская поздняя — элита, Харьковская зимняя, Подарок, Номер первый и Дитмар Фрюер (по 0,5 г); баклажаны Алмаз, Универсал (2 г); перец сладкий Подарок Молдовы, Астраханский горький — элита (0,5 г); редька Грибовская черная, Майская белая (1 г); кабачки Грибовские (1,5 г), сельдерей Гри-

бовский (1,5 г); тыква Волжская серая и Столовая зимняя (20 шт.); дыня Кувшинка, Колхозница (20 шт.); арбуз Огонек, Астраханский, Мелитопольский (20 шт.); горох овощной Глорноза (20 г); фасоль Валя (20 г); кориандр Янтарь (3 г); пастернак Круглый (2 г); свекла кормовая Эккендорфская (2 г); клевер-элита (2 г); левзея сафлоровидная (маралий корень — 2 г); девясил высокий (0,5 г).

Стоимость одного пакета семян — 5 руб.

Принимаются заявки на оптовую продажу семян (в мешках и пакетах) по договорным ценам.

Просьба все заявки оформлять на почтовых открытках с точным указанием своего почтового адреса, количества и наименования культур и сортов.

Расходы по комплектации, упаковке и почтовой отправке — за счет заказчика.

Заявки направлять по адресу:

107807, ГСП-6, Москва, Б-78,

ул. Садовая-Спаская, 20.

Информационная служба «Сельская новь».

Напоминаем всем читателям «Приусадебного хозяйства»: для получения гарантированного и быстрого ответа необходимо в письмо-заказ вложить конверт с заполненным обратным адресом.

★ ★ ★
СЕМЕНА 800 сортов помидоров, в т. ч. новейших, супер-ранних, многолетних. Агротехнику, позволяющую получать высокий урожай без применения химических средств. А также семена огурцов, перца, цуккини, баклажанов, вигны, бамии, ангурии, лагенарии, дайконов.

— перцы сладкие, острые, комнатные;

— капуста кочанная и коль-раби;

— огурцы Алтайский, Муромский, Вязниковский и др. 630126, г. Новосибирск, а/я 28.

★ ★ ★
СЕМЕНА овощных и бахчевых культур:

— помидоры Барнаульский консервный, Космонавт Волков; — дыни Дубовка, арбуза Алтайский скороспелый.

Стоимость 20 шт. любого вида 1 р. Прилагаются рекомендации по выращиванию.

Луковицу и детку отборных сортов отечественной и зарубежной селекции. Посадочный материал махровых и бахромчатых тюльпанов, а также отборные сорта тюльпанов из классов Дарвиновы гибриды и Триумф-тюльпаны. Минимальная сумма заказов: семена — 10 р., гладиолусы и тюльпаны — по 25 р. Предварительно оплаченные заказы выполняются в первую очередь.

633210, Новосибирская обл., г. Искитим, Индустриальный м/р, 7, кв. 55. Аристова Р. В.

★ ★ ★
СЕМЕНА: 30 сортов перца, в т. ч. Кардинал, Золотой юбилей, Бразильский великан, Дары Ташкента, Омелек и др.; 70 салатных и засолочных сортов помидоров, в т. ч. Уникальные, Юбилейный Тарасенко, Сахарный гигант, Мархотская кисть, Космонавт Волков и др.; 20 высокоурожайных сортов-образцов огурцов, в т. ч. Мовир, ВИР 517, Водолей, Кустовые и др.; баклажанов 6 сортов, в т. ч. Альбатрос, Алмаз, Универсал; пряных и лекарственных культур, физалиса, кабачков, тыкв и цветочных культур.

423550, Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Спортивная, 19-36, Чигвинцева В. В.

ВНИМАНИЮ ОВОЩЕВОДОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ, ОГОРОДНИКОВ И ДАЧНИКОВ!

Если Вы желаете приобрести уникальный набор семян овощных культур из 7 сортов (по 40—60, огурцы 25—30 семян), в т. ч. 4 высокоурожайных сорта помидоров с разной окраской плода: Астраханский столовый (красные), Малиновка (малиновые), Оранжевоплодный Авюри (желто-оранжевые) и Крупный Авюри (полосатой двухцветной окраски); новый устойчивый к болезням, салатно-засолочный сорт огурца Аскон; диетический с белоснежной мякотью, не требующий вымачивания от горечи, сорт баклажана Альбатрос и высоковитаминный перец Сладкий, то перечислите 18 рублей на р/счет 000700308 с пометкой «Аванс» в Ульяновское отделение Агропромбанка, МФО 104274 г. Астрахань, почтовый индекс 414041.

Письмо с вложенной квитанцией (или ее копией) о перечислении денег и чистым конвертом с Вашим адресом пришлите адресату: 414024, г. Астрахань, ул. Набережная Приволжского Затона, 13, ВМП «Агровнедрение».

Мы готовы незамедлительно выполнить индивидуальные заявки, заказы от предприятий, организаций, садоводческих товариществ.

★ ★ ★
СЕМЕНА: помидоров более 30 сортов — Принц Боргезе, Дубок, Новинка Приднестровья, Уникальные, Хабаровские, Японское дерево, Лючия и супер-ранних — Алина, Ион-Н, Чико

Гранде, Японский карлик, Чипполино, Белый налив и др.; упаковка 9—12 шт. — за 3 р, 20—24 шт. — за 5 р.

Огурцы для открытого и закрытого грунта 10 сортов: упаковка — 3 р.

Овощные культуры — капуста, морковь, лук, чеснок, редис и др.; пряные (10 видов) и декоративные культуры, в т. ч. 15 сортов астр, табак, лекарственные (3); одна упаковка — 2 р. Земляника крупноплодная — 10 сортов (6 р) и мелкоплодная 4 сортов (5 р.). 141400, Московская обл., Химки-11, аб/я № 36

★ ★ ★ ЛЮБИТЕЛЯМ ПОМИДОРОВ

Семена лучших из лучших коллекционных сортов для условий Подмоскovie:

— открытого грунта: Альфа, Белоснежка, Зубр, Лучший из всех, Изящные, Мархотская кисть, Находка и другие;

— закрытого грунта: Гулливер, Трюфель, Самые лучшие, Эрк и другие.

Прилагается бесплатная инструкция по выращиванию. 121433, Москва, а/я 251.

★ ★ ★
СЕМЕНА: помидоров более 100 наименований, в том числе Комнатное чудо, Японский комнатный, Садовая жемчужина, Дубок, Народная скороспелка, Суперсиокс, Бычье сердце, Перец-лиана, Японская лиана, Американское дерево, Цифомандра, Огородник, Великан Канадский, Гиганты 30 видов, Жираф, Лонг-Кипер, желтоплодные, черноплодные и др.; 15 сортов огурцов, а также семена ангурии, перца, фасоли вигны 2-х сортов, сои, бамии, артишока, японского редиса, амаранта, лекарственных культур, клубни чифы и стахиса. 423550, г. Нижнекамск, ул. Тихая Аллея, 5, кв. 54. Мухина Н. И.

★ ★ ★ СЕМЕНА

огородных и садовых культур популярных зарубежных сортов

— луков однолетних и многолетних; скороспелых и тепличных помидоров, огурцов и перца; арбузов, кабачков-цуккини и патиссонов-гигантов; редиса и редьки, салата, петрушки, моркови, капусты и других;

— ремонтантной безусой мелкоплодной и крупноплодной земляники; крупноплодной красной и черной малины, золотистой смородины, садово-комнатной айвы, бесшипного боярышника, садовой клюквы;

— турецкого табака курительного;

— однолетних и многолетних цветочных культур в широком ассортименте.

236011, г. Калининград, аб/я № 1306

Редакционная коллегия
журнала «СЕЛЬСКАЯ НОВЬ»

Главный редактор
А. Ф. Калинин

Общественный совет:

Белик В. Ф.
Верещака Н. Ю.
Журба О. В.
Исаева Н. С.
Кокориков П. Ф.
Кудрявцев Р. П.
Морозов А. П.
Нетеса А. И.
Попов В. П.
Сухарь Н. Е.
Фролов Е. В.
Ярославцев Е. И.

Редакционная группа
«ПРИУСАДЕБНОГО ХОЗЯЙСТВА»

В. Н. Орлов
(руководитель группы)
Н. В. Стеркин
(отв. секретарь)
Л. С. Исаченко
С. Н. Ковалев
(раздел «Домашняя ферма»)
А. Н. Стрижев
(раздел «Урожайные грядки»)
Г. П. Лепская
(раздел «Ваш сад»)
Н. В. Митникова
(раздел «На усадьбе и около»)
Н. А. Ларина
(отдел писем)
С. В. Николаева
(мл. редактор)

Художник А. Герман
Художественно-технический
редактор Г. Г. Бабина
Корректор Э. С. Корчагина

Фотографии и рисунки

В. Безенкова
Р. Воронова
С. Герасимова
Д. Гродского
В. Дружина
С. Коваленко
В. Кокоревой
Р. Кудрявца
П. Левшина
Л. Новикова
А. Поганова
А. Рыжкова
М. Чирковой

Адрес редакции: 107807, ГСП-6
Москва В-78, Садовая-Спасская ул. 20
«Сельская новь»
Телефон 203-57-60
Информационная служба
975-45-78

Сдано в набор 27.07.92.
Подписано в печать 27.08.92.
Формат 70×100¹/₁₆.
Бумага офсетная.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,2.
Усл. кр.-отт. 20,8.
Тираж 4807 экз. Заказ 917
Цена 10 р. 50 к.

Орден Трудового Красного Знамени
Чеховский полиграфический комбинат
Министерства печати и информации
Российской Федерации
142300, г. Чехов Московской области

* * *

СЕМЕНА

- помидоров 50 новых и любительских сортов, в т. ч. Король Лондона, Бийская роза, Бархатные, Огородник, Суперсюкс, Янтарная капля и др.;
- огурцов 8 сортов, перца сладкого (5), баклажан (4); чернокорня лекарственного и других культур, включая пряно-вкусовые.

423550, Татарстан, г. Нижнекамск, ул. Вокзальная, 28, кв. 253. Волкова Т. А.

* * *

СЕМЕНА

лучших сортов с сертификатом качества:

помидоров — высокорослых То-мат-дерево, Японское дерево, Академик Сахаров, Находка, Гибрид 2 и Юбилейный Тарасенко, Самые лучшие, Де-Барао; гиганты Розовый, Голубой, Украинский, Новикова и Гулливер; Яблонька России; ранних низкорослых — Белый налив, Ранняя девочка; Любительских — Бычье сердце, Перцевидные; огурцов Родничок, Тополек, Кустовые, Конкурент, Парад, Малахит, Пупырчатые; перца сладкого Андорра, Красный великан, Подарок Молдовы, Винни-Пух; редиса, укропа, петрушки, редьки, лука-чернушки, моркови и др.

460026, г. Оренбург, аб/я № 1461.

* * *

Общество КОНТАКТ

комплектует по индивидуальному выбору заказчика наборы высококачественных семян овощных, ягодных и цветочных культур, включая популярные сорта огурцов и помидоров, кабачки-пупки, дайкон, китайскую капусту Пак-чай, шнитт-лук; ремонтантной мелкоплодной и крупноплодной земляники, смородины, айвы японской, красной и черноплодной малины; табака курительного; цветочных культур.

172060, Тверская обл., г. Торжок, 1 отд. связи, аб/я № 10.

* * *

Общество «ИНТЕРФЛОРА»

предлагает

- Посадочный материал роз для теплиц и озеленения, включая новейшие выгоночные сорта; минимальный заказ — 100 штук;
- луковицы тюльпанов, включая сорта для зимней выгонки; минимальный заказ — 1000 штук.
- большой выбор многолетников для озеленения территорий; минимальный заказ — 200 руб.

Посадочный материал реализуется на месте за наличный расчет или с оплатой по перечислению. Почтой посадочный материал не высылается. Общество способствует отправлению крупных партий посадочного материала авто, авиа или ж/д транспортом.

Принимаются заказы и заключаются договора на последующие годы. По запросам высылаются прейскуранты и бланки заказов.

Общество ищет серьезных партнеров для совместной деятельности по реализации посадочного материала на взаимовыгодных условиях. Возможна организация совместного предприятия.

229030, Латвия, Рижский район, Улброка, а/я 16, общество «Интерфлора». Тел.: 59-11-75 (с 10.00 до 14.00)

* * *

Малое предприятие «БЛАГО»

реализует за наличный и безналичный расчет сухой птичий помет — высокоэффективное органическое удобрение для всех культур и типов почв. Отправка в крафт-мешках железнодорожным и автомобильным транспортом; минимальная партия отправки по ж. д. — один вагон.

249030, Калужская обл., Жуковский р-н, с-з «Тарутинский» М. П. «Благо».

Присылаемые в редакцию «Приусадебного хозяйства» рукописи и снимки не рецензируются и не возвращаются

Акционерное общество **СЕЛЬСКАЯ НОВЬ**

ПРЕДЛАГАЕТ

Семена — почтой

Набор овощных культур № 1.
Помидоры 2 сортов (в т. ч. 1 коллекционный), огурцы, перец сладкий, лук чернушка, морковь, кабачки, капуста кочанная, петрушка, кинза (кориандр).
Всего 10 наименований. Цена 33 руб.

Комплексный набор № 2.
Помидоры 5 сортов (в т. ч. 3 коллекционных), огурцы 2 сортов, перец сладкий, лук чернушка, лук батун, морковь 2 сортов, капуста кочанная, капуста цветная, салат 2 сортов, кабачки цуккини, патиссоны, редис 2 сортов, репа, редька, свекла столовая, свекла сахарная, укроп, петрушка, щавель, сельдерей, кинза (кориандр), мелисса лимонная, астры 2 сортов, цинния изящная.
Всего 33 наименования. Цена 130 руб.

Набор овощных культур № 3.
Помидоры 3 сортов (в т. ч. 2 коллекционных), огурцы 2 сортов, перец сладкий, лук чернушка, лук батун, морковь 2 сортов, кабачки, патиссоны, капуста кочанная, салат, редис, редька, свекла столовая, щавель, укроп, петрушка.
Всего 20 наименований. Цена 76 руб.

Набор цветочных культур № 4.
Астры 5 сортов, петунья, левкой, портулак, кларкия, матиола, гипсофилла, кориопсис, рудбекия, амарант.
Всего 14 наименований. Цена 36 руб.

Набор дражированных семян картофеля № 5.
Настоящие (биологические) семена гибридов картофеля, полученные путем скрещивания (F₁) для производства безвирусного посадочного материала картофеля в двухлетней ротации.

Агротехника выращивания прилагается. Цена 68 руб.

Набор клубней картофеля (супер-суперэлита) № 6.
В него входят 4 сорта (по 5 клубней каждого). Семенной материал получен методом культуры ткани (меристемы).

Подбор сортов — исходя из условий Вашей климатической зоны.

Агротехника возделывания с технологией хранения и ускоренного размножения прилагается. Цена 160 руб.

НОВИНКА!

Посадочный материал — почтой

Всем, кто хочет получить высококачественные саженцы и другой посадочный материал, предлагаем заказать их по каталогам-прейскурантам.
Каталог № 1 — саженцы яблони, груши, вишни, сливы, смородины, малины, ежевики, крыжовника, облепихи, жимолости, лимонника китайского, айвы японской, роз, сирени, жасмина, земляники и декоративных культур.
Каталог № 2 — луковицы гладиолусов, тюльпанов, лилий, нарциссов, крокусов.
Каталог № 3 — клубни картофеля, стахиса, тоцинамбура и георгинов, семена овощных и цветочных культур.

В каталогах дается описание каждого предлагаемого сорта.

Цена одного каталога — 10 руб.

Комплектация и почтовые расходы осуществляются за счет заказчика.

Бандероли высылаются наложенным платежом.

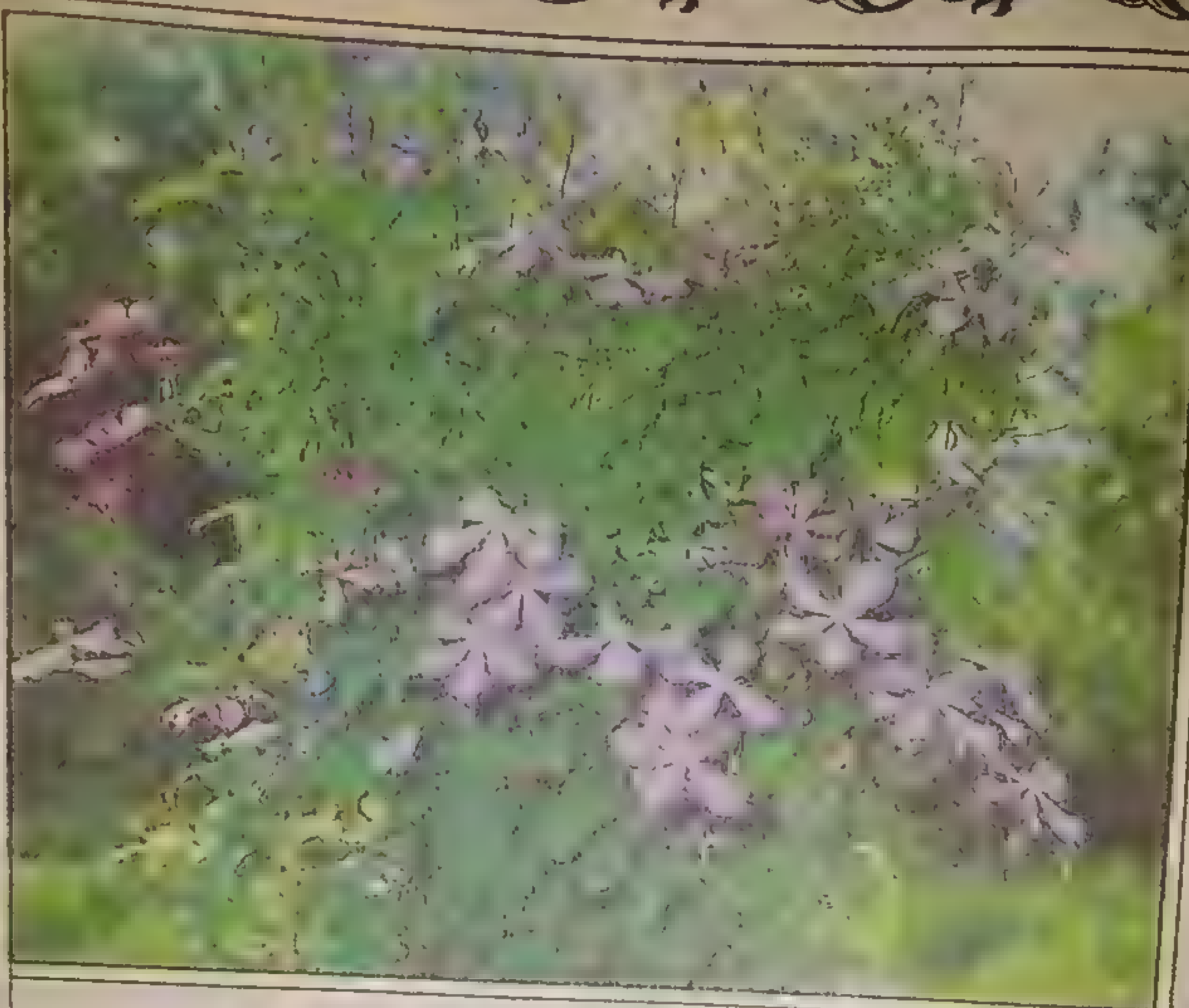
Заказы высылайте на открытках по адресу:

125190, Москва, а/я № 24.

К желающим приобрести семена и каталоги в Москве просьба — на открытке сделайте пометку «Магазин».

Адрес пишите четко, печатными буквами.

Позднее по почте вы получите уведомление с указанием места и времени продажи.



фирма «ИРИДА»

предлагает по договорным ценам посадочный материал:

1. Розы всех групп
 2. Клематисы
 3. Луковичные
 4. Многолетние и однолетние цветочные культуры,
- а также саженцы высокоурожайной американской клюквы и других ягодных культур.

В связи с почтовыми затруднениями, предпочтение отдается оптовым, мелкооптовым заказам и коллективным заявкам садоводов-любителей. Фирма «Ирида» приглашает к сотрудничеству предпринимателей и фирмы для совместного распространения посадочного материала в различные регионы бывшего СССР.

Адрес фирмы: 226034, Латвийская Республика,
г. Рига, ул. Эзера, 22.
Тел. 34-46-37 Факс (0132) 34-58-37
Телетайп 1245 ОРЕАЛ

ISSN 0134-5532

ОСЕНЬ
2 1980

STUDENT

МИНИСТЕРСТВО ЛЕГКОЙ
ПРОМЫШЛЕННОСТИ ЭССР
ЖУРНАЛ
ТАЛЛИНСКОГО ДОМА МОДЕЛЕЙ

Silvett

№ 2 (71), 1980 • Основан в 1958 году

Редколлегия: народный художник Эстонской
ССР М. Адамсон, заслуженный работник про-
мышленности Эстонской ССР А. Вурляк,
Х. Керсна, А. Кийтам, К. Ките (главный ре-
дактор), Х. Куллес, К. Лялькова (ответствен-
ный секретарь), заслуженный художник
Эстонской ССР Х. Мараник, А. Мартынова,
В. Мурук (зам. гл. редактора), И. Незмре,
Х. Тийте.
Художник К. Хмельницки.

СОДЕРЖАНИЕ

ОСЕНЬЮ В ГОРОДЕ

Пальто

Теплые комплекты

2-7

8-13

УЧИМСЯ ШИТЬ

Застежка юбки

14

МУЖЧИНАМ

Под лупой — модные дополнения

15

Пиджаки и куртки

16-19

Любимая модель — БЛУЗОН

20-21

Все цвета радуги

22-23

НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Блузки и юбки

24-27

Шерстяные платья

28-33

Хирургия на службе красоты

34

Полным

35-41

Почтовый ящик

42-44

В здоровом теле здоровый дух

45-47

ПРАЗДНИЧНЫМ ВЕЧЕРОМ

Диско увлекает

48-53

По народным мотивам

54-55

В театре, на концерте

56-58

Женщина и мода во все времена

59-60

Женщины эпохи трубадуров

61-63

Модельер предлагает

64-65

Из путевого блокнота

65-67

Со всего света

На 1-й и 4-й стр. обложки фото Г. Германа.

Адрес редакции: 200001, Таллин, ул. Суур-
Карья, 13, п/я 99, телефон 44-63-06. «Силуэт»
выходит 4 раза в год. Редакция на письма о
подписке не отвечает. Журнал распростра-
няется только через розничную сеть «Союзпеча-
ти» и наложенным платежом не высылаются.

Сдано в набор 17.03.80. Подписано к печати
30.05.80. Формат 60×90/8. Бумага мелованная,
типографская. Офсетная печать. Объем 3,5
печатных листов + 2 печатных листа выкроек.
Условных листов 10,26. Учетно-изда-
тельских листов 18,7. Заказ № 862. Типогра-
фия Издательства ЦК КП Эстонии, Таллин,
Пярнуское шоссе, 67-а. Тираж на эстонском
языке 52 000 и на русском языке 298 000.


Цена руб. 1,50

Таллинский Дом моделей, «Силуэт», 1980





ОСЕНЬЮ В ГОРОДЕ



На осенней улице тон задает пальто прямого, достаточно свободного покроя, что позволяет при необходимости носить под ним теплый джемпер или жакет. Плечи выпрямленные, маленький воротник-стойка (1, 2, 4, 5, 6) в свою очередь помогает подчеркнуть ширину плеч. Наряду с одной двубортной застежкой часто можно видеть потайную с одной пуговицей или завязками у выреза горловины (1, 5). Рукава удобные, свободные. Втачные рукава могут быть по окату присобраны или заложены складочками (4) — еще один прием, помогающий расширить плечи. Пальто в большинстве своем лаконичны по покрою, деталей мало, сложных конструктивных линий нет. Поэтому и карманы чаще всего внутренние, талия не подчеркнута. Остаются актуальными и уже привычные фасоны и силуэты. По-прежнему популярно удобное пальто спортивного типа (3) с большими накладными карманами, погонами и воротником с лацканами. Изменения коснулись величины лацканов (3, 7) и воротников (9), которые стали заметно меньше, помогая тем самым подчеркнуть ширину плеч.

Материалы в основном нейтральных тонов, что облегчает выбор дополнений. В большом почете шерстяная фланель, из которой шьют как пальто, так и комплекты. Традиционная пальтовая ткань — драп. Большая часть наших фотомоделей выполнена именно из драпа.

Дополнениям и в нынешнем сезоне отводится важное место. Наряду со знакомой по прошлому сезону маленькой шляпой-горшком (1) ныне предлагается фетровый берет — маленький, плоский, часто в форме тарелки (4, 5, 6). Берет можно натянуть на лоб или сдвинуть набок, но шляпы-горшки носят всегда надвинутыми на лоб (1, 7, 9). Снова традиционное место занимает шарф, согласующийся с цветом пальто или шляпы. Скользкие шарфы и платки из искусственного шелка в этом случае неуместны, гораздо лучше натуральный шелк с шероховатой поверхностью или тонкая шерсть.

● 1. Фланелевое пальто прямого покроя с рукавами-реглан и потайной, маркированной строчками застежкой. Воротник-стойка отстоит от шеи. Над боковыми карманами с клапанами карманы на молниях. ● 2. Пальто со складочками, начинающимися от плечевых швов. Складочки раскрываются на груди и расширяют пальто. По бокам карманы в рамку. Рукава на манжетах. ● 3. Присобранное по линии кокетки пальто оформлено погонами с пуговицами, большими карманами с застегивающимися клапанами. К такому классическому твидовому пальто хорошо подходит шляпа типа мужской. ● 4. Отрезное в талии пальто прямого силуэта с двубортной застежкой на пуговицы до линии талии. ● 5. Пальто свободного покроя из мягкой ткани с потайной застежкой; спереди и сзади по линии кокетки заложены глубокие складки. По бокам прорезные карманы. ● 6. Пальто прямого покроя из драпа. Боковые карманы в конструктивных швах, на груди карман в рамку. Обратите внимание на завышенный окат рукавов, формирующий интересную аркообразную линию плеча. ● 7. Пальто из тонкого драпа или сукна раскошенного книзу покроя. Маленький воротник с лацканами, по низу рукавов застегивающиеся паты. ● 8. Пальто с воротником-стойкой соборено по линии кокетки, по бокам прорезные карманы, рукава с отворотами. ● 9. Такое очень свободное пальто привлекательно только на высокой и стройной женщине. Спереди и сзади глубокие встречные складки. Застежка потайная.







8

9

На листе выкройки модель 6
14, окружность груди 96 см; модель 7
ва 4, окружность груди 103 см.

выкройки
выкройки

Уличные костюмы и комплекты по сравнению с пальто намного разнообразнее. Жакеты, куртки, блузоны и пальто 7/8 длины дают достаточно возможностей любителям моды выглядеть оригинально, так как их можно носить с брюками и юбками, поверх платья, оживлять весь комплект связанным вручную джемпером, жилетом или шапочкой.

● 10. Куртка свободного прямого покроя типа блейзера. Воротник с лацканами, потайная застежка, рукава на манжетах. Брюки в меру узкие. ● 11. Твидовая куртка отделана по краям строчками. Рукава с отворотами. Брюки выполнены также из твида. Под приподнятым воротником куртки шарф подходящего тона. ● 12. Однотонный жакет и клетчатая юбка в складку. В узор юбки повторяется цвет жакета — такое сочетание тканей всегда оправдывает себя. У жакета маленький воротник-стойка, потайная застежка, на плечах погоны, напоминающие кокетку. Вместо шарфа маленькое мехо-

вое боа. ● 13. Пальто 7/8 длины с просторными т. н. рукавами-погонами, сужающимися книзу. Основная часть спереди соборена. ● 14. Пальто 7/8 длины сфигурено любимыми в этом сезоне деталями — воротником-стойкой, потайной застежкой. Широкий пояс. Комплект выглядит завершенным в сочетании с трубообразными брюками, в комплекте с юбкой общий вид аналогично скромнее. Такая одежда подходит только стройным. ● 15. Твидовая куртка прямого покроя с рукавами-кимоно, приспособленными у запястья застегивающимися манжетами. Длинные погоны с пуговицами, нагрудный карман на молнии. Здесь куртка дана в сочетании с однотонным комбинезоном. ● 16. Куртка из мягкого драпа или ворсованной ткани. Рукава-кимоно экономно выкроены, т. е. фактически они втачные. Полочки и низки рукавов украшены рядами строчек.

Фотомодели М. Каллинг и Л. Хеапост
Фото Г. Германа и Б. Мязметса.



Модели и оформление Дуэло Храност



A fashion illustration of two models. The model on the left wears a light blue double-breasted coat with a red scarf and a matching red belt, paired with light blue trousers and black shoes. The model on the right wears a light blue double-breasted coat with a white scarf and a matching white belt, paired with dark trousers and black shoes. The background is a solid light blue.

Модели 17—22 адресуются молодым. Молодой задор проявляется как и в составлении комплектов, так и в манере носить их: комплекты составлены смело, многослойность и них заметна. Свежий цвет лица дает, конечно, больше возможностей сочетать различные цвета, тонкая талия позволяет носить пояс, облегчающую и талию одежду. Красочнее и заметнее дополнения: яркие голфи, толстые чулки и резинку, шапочки с помпоном, маленькие сумки на длинном ремне.

● 17. Те, кто к новинкам моды относится с сомнением, могут носить блузон с брюками или юбкой, либо все вышеназванные вещи вместе. В последнем случае особенно важен правильный выбор цветных тонов. ● 18. Куртка типа бушлата из темной (черной или темносиней) шерсти; металлические пуговицы помогают подчеркнуть формальный характер модели. Куртку можно носить с брюками и юбкой. Обратите внимание: верхняя пуговица блузона маленьким воротничком расстегнута. Таким слабо завязан мужской галстук. Вязаный жилет с поясом. На все эти детали мы обращаем внимание потому, что именно они создают модный облик. ● 19. У блузона воротник, манжеты, притачкой пояс, часто шит из трикотажа или джут, как в данном случае. Здесь воротник длиннее, манжеты и воротник-стойка вязаны. ● 20. Комплект с брюками из твида. Как куртка, так и брюки на молниях, нагрудные карманы тоже на молниях, манжеты и воротник-стойка вязаны. ● 21. Жакет с воротником-стойкой и потайной застежкой можно считать из имитирующей или любой плотной хлопчатобумажной ткани. Сзади и спереди отлетки манжеты. По низу рукавов застегивающиеся манжеты. ● 22. Блузон приспособлен к носке с шапочкой. Так же собраны рукава. Блузон надевается через голову. Обратите внимание на дополнения: теплые голфи из войлока под цвет узора юбки, через плечо перекинута маленькая сумочка.

На листе выкройки: модель 13 — выкройка 10, окружность груди 92 см; модель 15 — выкройка 15, окружность груди 96 см.





17

18

19

Модель и оформление Мари Канасар

На листе выкроек: модель 21 —
 выкройка 6, окружность груди 88 см;
 модель 22 — выкройка 3, окружность
 груди 84 см.



Застежка юбки

УЧИМСЯ ШИТЬ



Обработать застежку на платье или юбке не сложно, если она сквозная. Если же застежка доходит только до линии бедер и заканчивается швом или складкой, дело усложняется.

На листе выкроек обычно дается выкройка только правой половинки переда, по ней выкраивается и левая. В данном случае правая и левая полочки несколько отличаются друг от друга. Хотя выкраиваются они вместе и одинаковыми, но левую полочку приходится потом несколько уточнить. (Ткань складывают вдвое лицом внутрь. При раскрое добавляют необходимые припуски на швы). Правую полочку кладут на левую так, чтобы совместились средние линии; при этом выясняется, что ниже застежки левая полочка шире правой на величину двух заходов (заштрихованные участки на рис. 1а и 4а). При уточнении выкройки эта часть срезается.

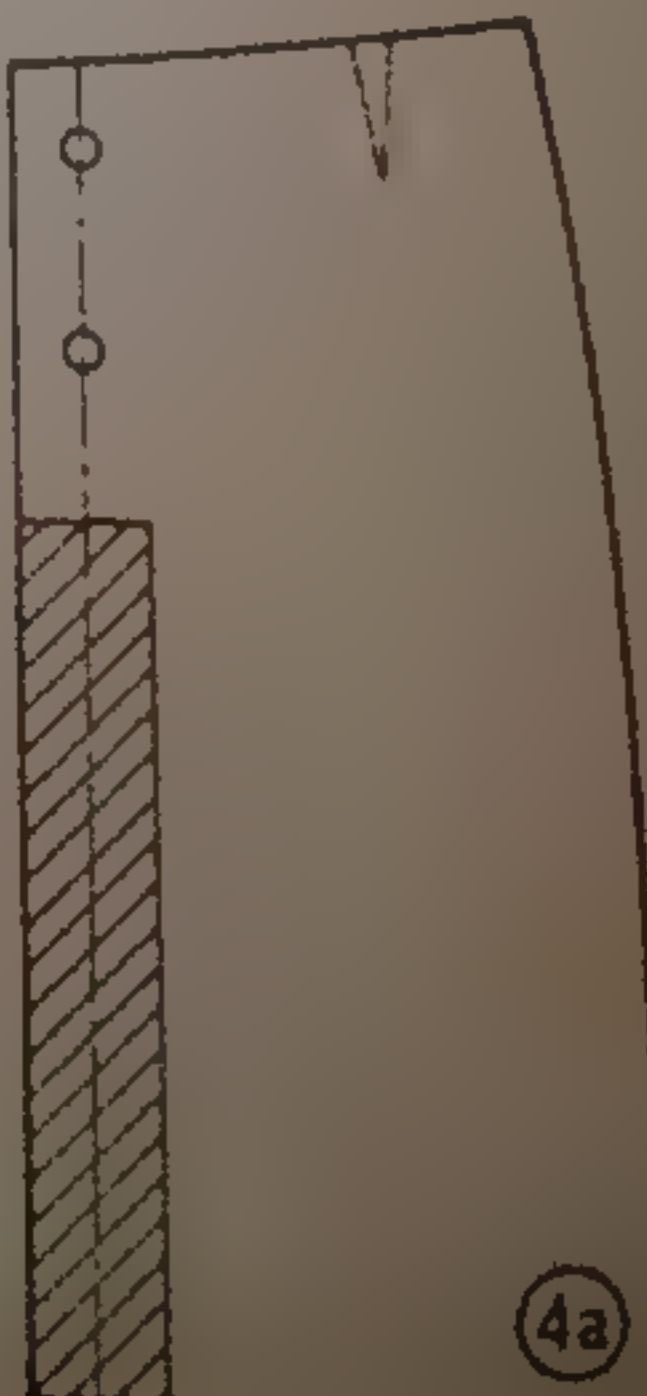
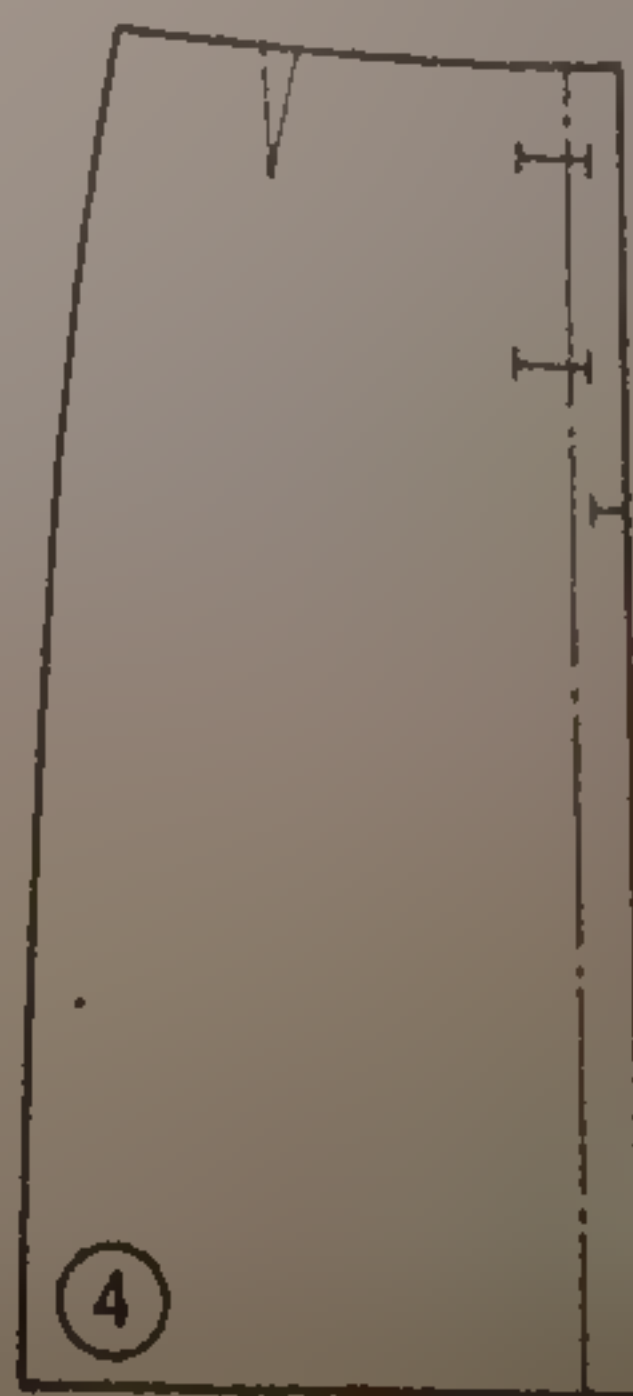
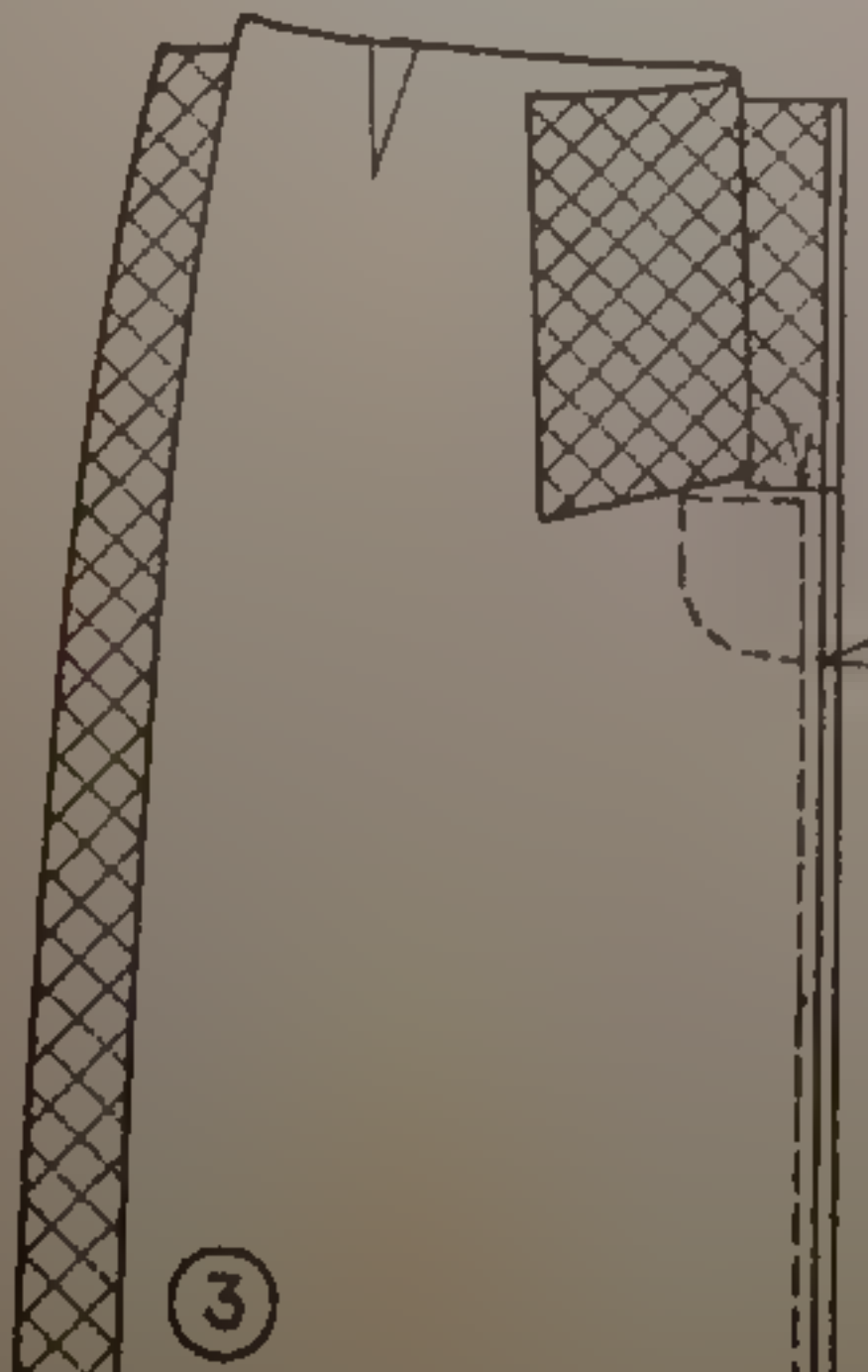
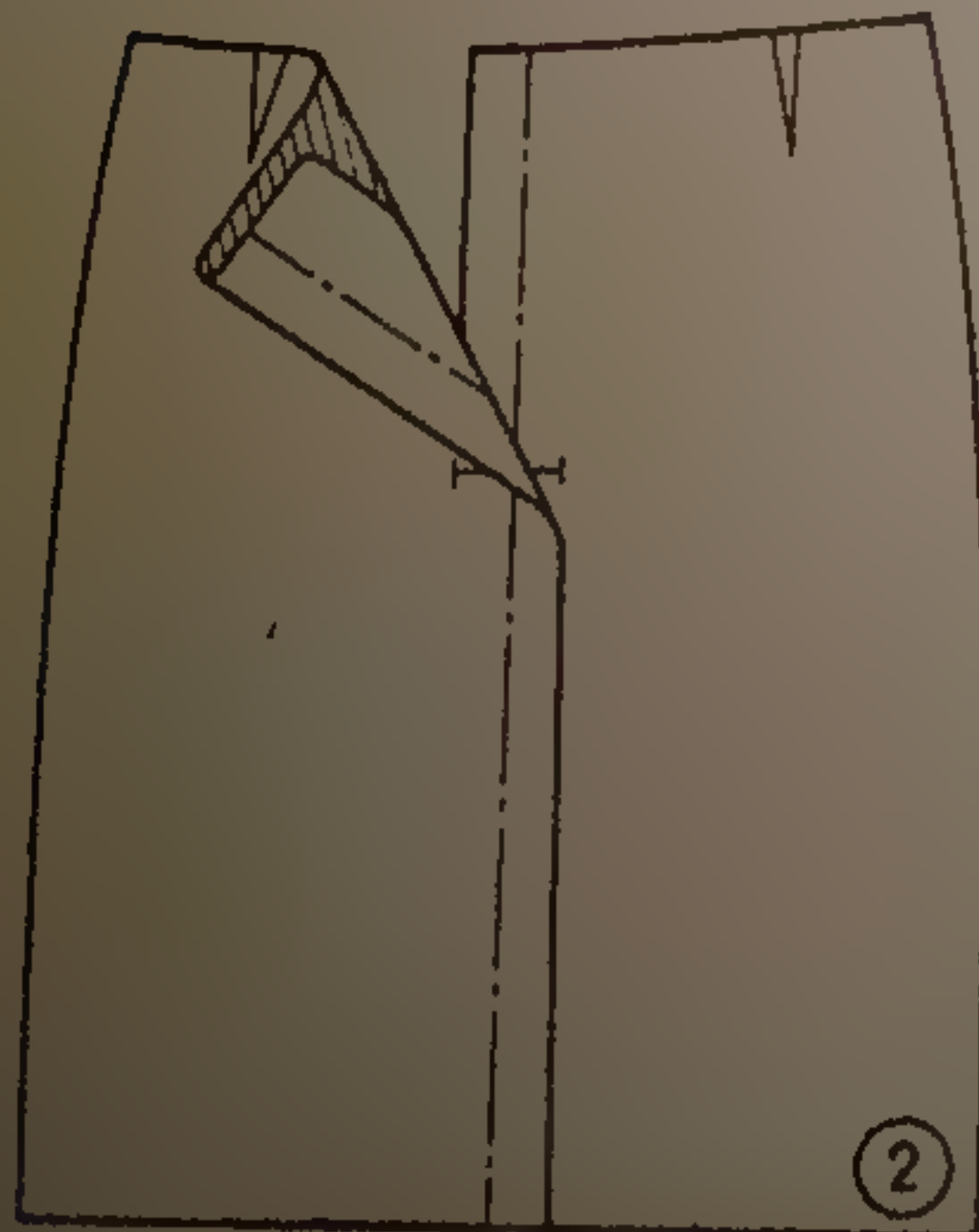
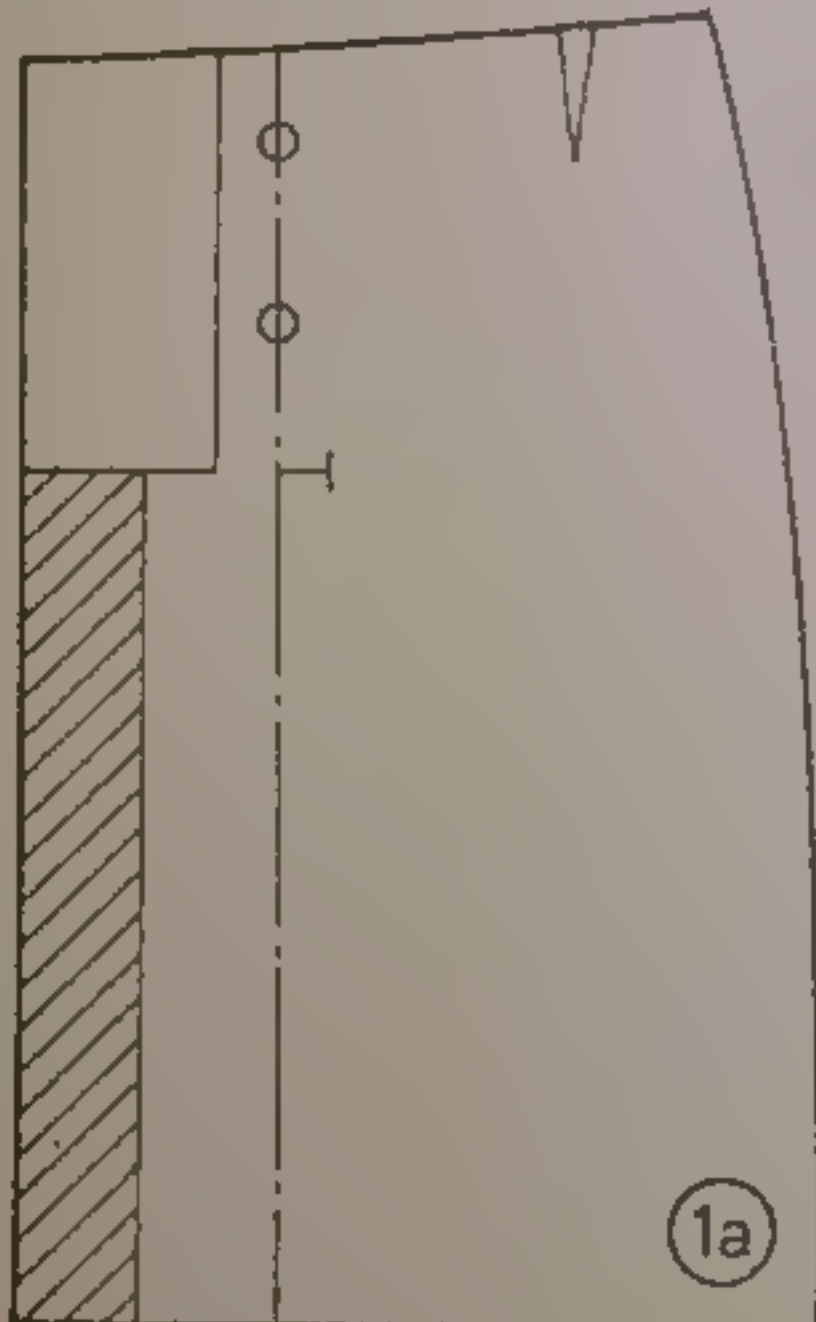
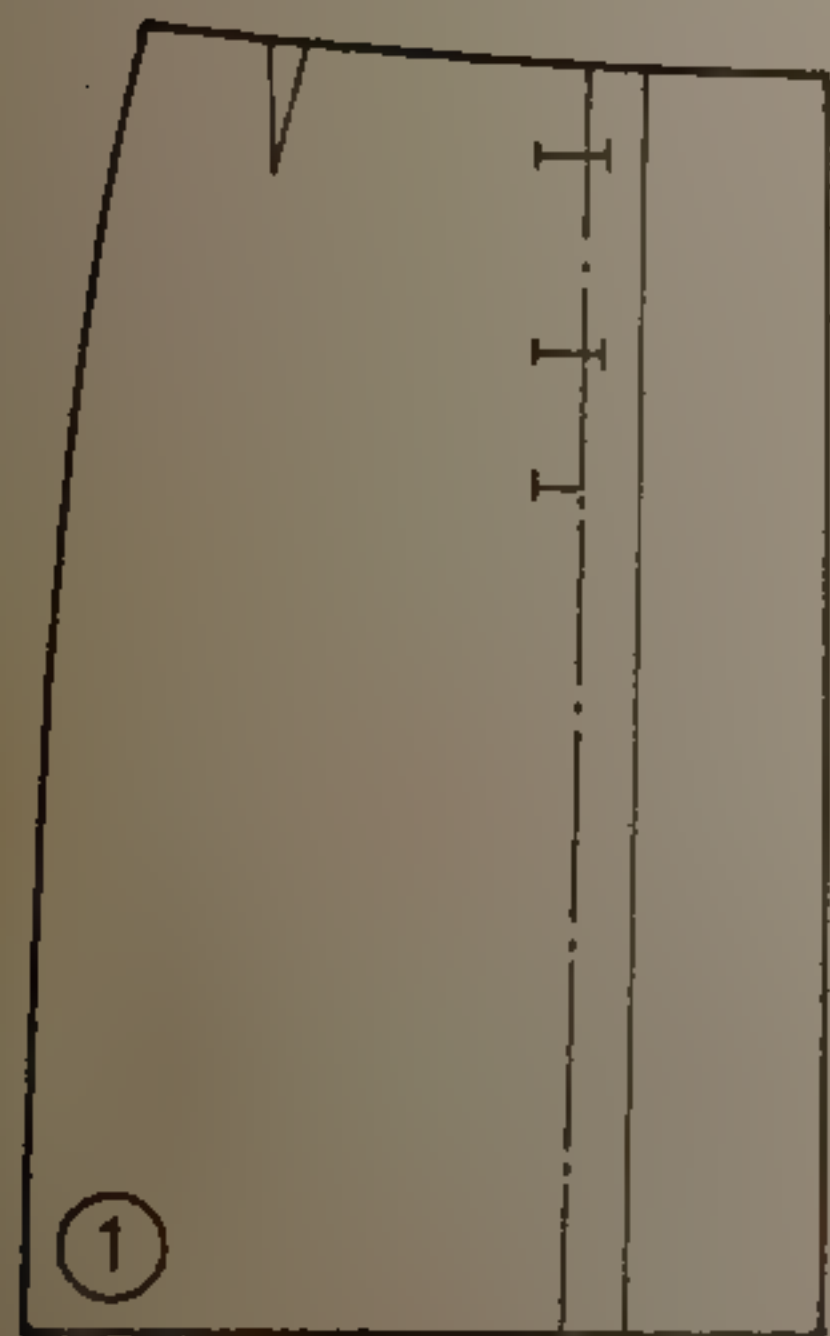
При обработке застежки не имеет принципиально важного значения, шьем мы платье или юбку. Важно другое — заканчивается застежка складкой или швом.

Если застежка заканчивается складкой (b), то выкройка чаще всего дается вместе с подборт, линия сгиба и середина которого помечены на выкройке (1). Средние линии полочек нужно наметить сметочными стежками — они чрезвычайно важны при складывании половинок. На рис. 1а показана уже уточненная выкройка левой полочки. Заштрихованная часть — ширина двойного захода — срезается. Если величина захода застежки составляет, например, 3 см, то ниже застежки нужно срезать 6 см. Подборт подогнуть по сгибу; на левой полочке для этого в конце застежки нужно сделать рассечку до линии сгиба (на рис. 1а линия правее заштрихованной части). После этого сложить половинки переда: правую положить на левую так, чтобы совместились средние линии (2). Затем вывернуть перед наизнанку (3) и прострочить полочки по краю до конца застежки и оттуда закругленной строчкой еще чуть ниже и назад к срезу (строчка эта видна на рис. 3). Так начало складки получается прочнее.

Если складка не предусмотрена выкройкой (a), то в целях экономии материала выкройка дается обычно без подборта. И в этом случае кроют обе полочки одновременно, прибавляя необходимые припуски (к передним краям примерно 1,5 см); в пределах застежки можно уже при раскрое прибавить для подборта примерно 6 см. Левая полочка в пределах застежки точно такая, как правая; ниже застежки левая уже правой на величину двух заходов (рис. 4 и 4а). Сложить обе половинки переда. Вывернуть наизнанку и проверить, совмещены ли средние линии; затем полочки затачать до начала застежки.

Маленькие стлетные складочки (см. модель 12 на стр. 33) удобно обрабатывать, когда линии сгиба и строчек помечены на лицевой стороне ткани, а не на изнаночной, как обычно на выкройках.

Ткань сложить согласно линии сгиба изнанкой внутрь. Сначала выполнить вертикальные швы, помеченные на выкройке, затем заложить складки и закрепить концы поперечной строчкой.



МОДНЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ

ПОД ЛУПОЙ

Несколько лет назад, когда в моде был узкий пиджак с приподнятыми плечами, акцентировать узкий силуэт помогала корректная рубашка с большим воротником и широкий, чистых тонов галстук.

Теперь иначе. Общий вид мужской одежды стал намного непринужденнее, мужчина сам атлетичнее. У пиджака широкие плечи мягко подчеркнуты и рубашка видна больше, воротник же заметно уменьшился. Под распахнутыми полочками пиджака виден жилет или свитер с рубашкой подходящего тона. Рубашку дополняет непременно шарф на шее, маленький галстук-бабочка или длинный галстук в тонах, близких к рубашке. Галстук скрепляет зажим, в нагрудном кармане платочек и т. п. Деталей, как видим, много, и все они должны гармонировать друг с другом.

Теперь галстук носят не только с пиджаком, но и с вязаной курткой, кардиганом, блузоном, кожаной или джинсовой курткой. Галстук сам по себе уже не столь важное дополнение, как во времена широкого галстука, и носят его иначе. Слабо затянутый галстук является лишь цветным акцентом. Пуговица воротника в этом случае остается расстегнутой. Когда узел галстука завязывается под самым воротником, концы прячут за первую пару пуговиц рубашки. Конечно, остаются актуальными и традиционными, классическими способы завязывать галстук. И тогда он не почете оказывается зажим. Важными остаются цвет и свойства галстучного материала. Ширина существенного значения не имеет, она колеблется от 7,5 до 10 см, но узкие галстуки могут быть шириной даже 5 см. Материал обычно легкий, с интересной фактурой. Типичный галстучный шелк припаде- но блестит, весь галстук будто припудрен пы- рым, узор очень сдержан. Хорошо выглядят галстуки из шерстяной однотонной ткани.

Несколько подробнее следует остановиться и на рубашках, ибо в моде появились много новых материалов и красивых узоров. Очень ко- во популярны рубашки темных, насыщенных и пастельных тонов. Цветные рубашки носят на работе и улице, без пиджака или куртки. У элегантной праздничной рубашки рисунок обычно в тонкую редкую полоску на белом фоне или четкий. Рубашки в диско- стиле шьют из блестящих или узорчатых тканей жаккардового переплетения. Спортивные рубашки в большинстве своем шьют из тканей с т. н. меняющимся цветовым эффектом. По-прежнему популярны рубашки цвета джинсов. Наряду с натуральными материалами пользуются спросом некоторые синтетические ткани; шерсть ценится за мягкость. Очень привлекательны рубашки, сшитые из того же материала, что и брюки.

Как сверхширокая, так и плотно облегающая фигуру рубашки уже изжили себя. Ныне модны рубашки умеренной ширины, причем ширина обычно собрана на спинке складочками. Ширина воротника колеблется в пределах 5,5—6,5 см, высота — 3,4 см. Планка застежки узкая. Очень модна потайная застежка. Манжеты уже, чем прежде, разнообразие вносят манжеты без застежки.

М. Каллинг

Фото из журналов «Herrenjournal» 1979, № 3 и «Linea Italiana» 1979, № 6.





МУЖЧИНАМ

Современный мужчина даже в будние дни предпочитает носить костюм, а в праздники не представляет себя иначе, как в костюме, рубашке и галстуке. Спортивный, сравнительно непринужденный стиль остается, конечно, актуальным в повседневной одежде, но, по сравнению с прежним, он выглядит солидно и корректно. Прогнозы на более отдаленное будущее давать трудно — по некоторым предсказаниям, например, джинсовый стиль в новом десятилетии успеет еще вернуться и снова исчезнуть. Сейчас, решая в пользу костюма, вы наверняка не ошибетесь. Мода данного момента спокойна и довольно выдержанна. По-прежнему популярен блузон, особенно среди тех, кому близок спортивный тип одежды. И в новом сезоне нет оснований изменять старому любимцу. Хорошо сшитый блузон из качественного материала в будний день с успехом заменяет пиджак, т. е. его, как и пиджак, носят с рубашкой и галстуком. В мужской моде, как и в женской, можно отметить уменьшение размеров воротника и лацканов — эта тенденция уже не нова. Акцентированную линию плеч помогает подчеркнуть узкий воротник. Не являются новинкой и узкие брюки. Нарядный костюм часто двубортный, но остается модным и однобортный. Галстук стал уже.

Фото модели С. Крик, Э. Лешкин, И. Труутс. Фото Г. Германа.





6

5



- 1. Клетчатый пиджак спокойных тонов освежает цветная рубашка и в тон ей галстук. ● 2. В прохладный день под пиджак хорошо надеть вязаный жилет, особенно если он по расцветке согласуется с костюмом и рубашкой. ● 3 и 3а. Повседневный костюм вовсе не обязательно шить из костюмной ткани. Это могут быть и плотные хлопчатобумажные ткани, например джинсовая. Костюм спортивного покрова дополняет свитер с высоким воротом. ● 4. Блаузон на кокетке с удлиненными плечами и воротником-стойкой. На спинке встречная складка. На груди карманы на молниях, по бокам — накладные. ● 5. Вместо пиджака можно с успехом носить куртку. Модная деталь этой куртки — шалевый воротник. Рукава прикреплены под удлиненные плечи. Полочки закруглены. Такая удлиненная прямая куртка подойдет и полным мужчинам. ● 6. На плечи и рукава блузона нашта полоска, оптически удлиняющая плечи. ● 7. Блаузон на кокетке. Линия плеч занижена, по бокам накладные карманы. Воротник рубашки очень маленький, галстук слабо затянут. ● 8. Блаузон с воротником-стойкой. Длинные погоны загнуты вверх и закреплены пуговицами. Линия плеч слегка занижена. Спинку расширяют складки.

На листе выкроек: модель 4 — выкройка 30, окружность груди 104 см; модель 8 — выкройка 27, окружность груди 92 см.



Среди разных типов курток спортивного типа блузон, пожалуй, сейчас один из самых любимых. Его шьют из самых разных материалов. Летние тонкие куртки — из плотных хлопчатобумажных тканей и чаще всего без подкладки (так их легче стирать и гладить). Более солидные блузоны, заменяющие пиджак, — из мягких шерстяных костюмных или тонких пальтовых тканей, на подкладке, закрывающей припуски и придающей блузону корректный вид. Выкройку блузона можно варьировать: можно сделать его длиннее или короче, изменить форму и расположение карманов; полочки кроить без захода и сделать застежку на молнию; воротник, манжеты и притачной пояс могут быть вязаными.



ЛЮБИМАЯ М

Выкройки даны для окружности груди 100 см и 108 см (на листе выкроек под номерами 28 и 29). Ткани при ширине 140 см в обоих случаях требуется 2 м, при ширине ткани 80 см — соответственно 3,6 и 3,9 м.

○ Во избежание усадки ткань рекомендуется предварительно отпарить через двойную влажную марлю, особенно если ткань моющаяся.

○ Скопировать выкройки на бумагу копировальным резцом. Выкройки перенести на ткань тонким сухим кусочком мыла или карандашом со всеми знаками (надсечками, средними линиями, карманами и пр.). Затем провести новые контуры с учетом припусков на швы (1,5 см), по ним и раскроить детали. Для бесподкладочного блузона в пределах застежки рукава (ниже надсечки) нужно прибавить еще 1 см. Для обоих карманов выкроить две прямые полочки шириной от 3,5 до 4 см и длиной 18 см (длина отверстия кармана + припуск по обеим сторонам 1,5 см). Верхнюю половинку мешковины кармана можно кроить из

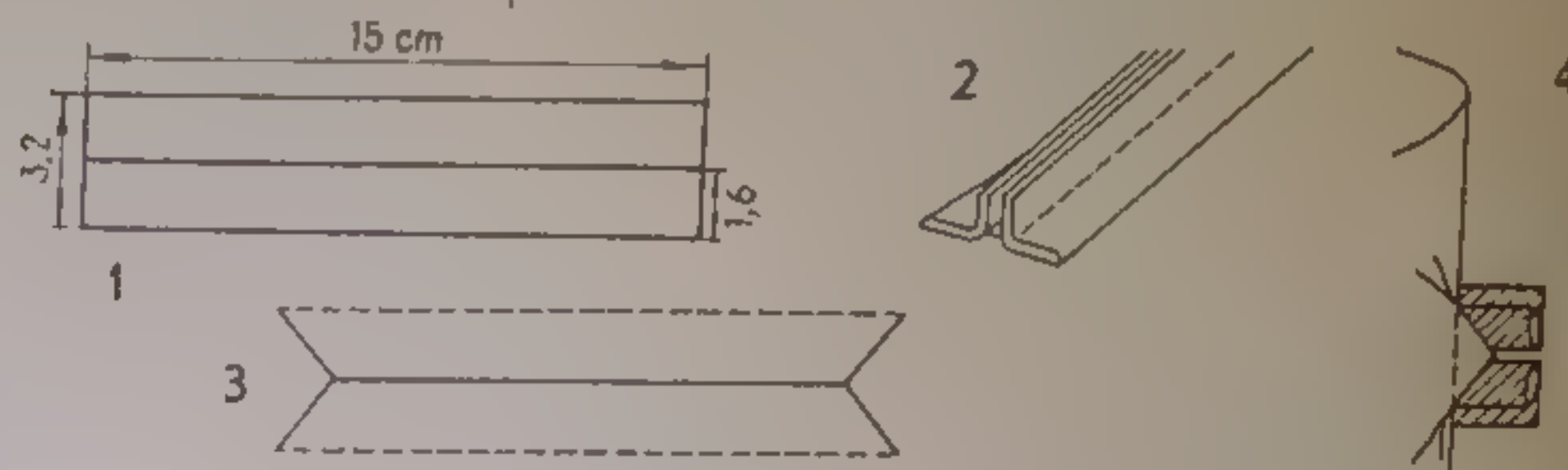
тонкой хлопчатобумажной ткани, нижняя кроится из основного материала. Со стороны отверстия кармана нижняя мешковина должна быть на 1,5—2 см длиннее, чтобы карман не оказался меньше предусмотренного.

○ Подкладку кроить по основным выкройкам, но без подборта. Величина припусков на швы — 2 см. Под мышками к лифу и рукавам нужно прибавить еще 1 см.

○ Обработка карманов в рамку

Карманы в рамку обрабатывают тогда, когда полочки не соединены еще со спинкой.

Линия отверстия кармана помечена на лицевой стороне, ее целесообразно прометать нитками, чтобы она была видна и с изнаночной стороны. Кроме того на лицевой стороне нужно пометить еще внешние контуры отверстия кармана; при ширине канта в готовом виде 0,8 см контуры остаются в 3,2 см друг от друга (четырекратная ширина канта — рис. 1).



Полоску для канта заутюжить вдоль пополам лицом наружу. Прикрепить к отверстию кармана так, чтобы заутюженные сгибы совпадали с внешним контуром отверстия; срезные края кантов совмещены с линией разреза кармана и слегка отстоят в зависимости от ширины припуска (2). Строго по отмеченной линии затачать кант в 0,8 см от сгиба в пределах отверстия. Нитки в конце нужно обязательно завязать или закрепить на машине начало и конец строчки 4—5 стежками назад. Затем приложить к своим местам мешковины: нижнюю (из основной ткани) — на верхний кант, а верхнюю мешковину (из подкладочной ткани) — на нижний кант; детали лежат изнанкой наружу, срезы совмещены. Строчить вдоль предыдущего шва.

Между двумя строчками с изнанки сделать разрез на 1 см короче предусмотренного. В концах разреза сделать треугольные рассечки максимально близко к строчкам (3). Канты вместе с мешковиной протащить через разрез на изнанку полочки. В обоих углах карманов остается маленький открытый треугольник. Полочку отогнуть назад, и треугольник притачать к канту несколькими строчками вперед-назад (4). Шов должен быть ровным, аккуратно огибать треугольник, чтобы в углах кармана не осталось дырочек. Половинки мешковины сложить вместе, края выровнять и соединить на машине.

○ Соединить детали куртки: полочки со спинкой, рукава

с основной частью. Шлица рукава остается в соединительном шве (следить за надсечками!). Если куртка шьется на подкладке, края шлицы достаточно только подогнуть и заутюжить, потому что припуски остаются под подкладкой. У бесподкладочной куртки края шлицы прострачиваются сверху, чем закрепляются припуски.

○ Полочки и воротник обрабатываются без прокладки. Если ткань тонкая, обработка и притачивание воротника не представляет большой трудности:

1. Стачать нижний и верхний воротник, припуски в углах срезать до минимума. Воротник вывернуть налицо и заутюжить.
2. Подборт сложить с полочкой лицевыми сторонами внутрь, срезы совместить по переднему краю. Приметать подборт к полочке.
3. Приладить воротник к горловине. Сначала прикрепить его булавками. Воротник лежит нижней стороной к лицевой стороне куртки, срезы и надсечки по середине спинки



и воротника совмещены. Углы воротника доходят до надсечек на полочках. Воротник лежит между полочкой и подбортом. Приметать воротник к горловине начиная от угла лацкана до плечевого шва. Если подкладки нет, в припуске верхнего воротника над плечевым швом делается рассечка. К спинке приметывается только нижний воротник. У куртки с подкладкой верхний воротник прикрепляется к спинке вместе с нижним без подгиба припуска, т. к. он остается под подкладкой. Полочку и горловину затачать одним швом — от нижнего угла одной полочки до нижнего угла другой. У бесподкладочной куртки подогнуть припуск верхнего воротника, стачать его с нижним в 1 мм от сгиба, закрывая тем самым припуски.

О В случае более толстой ткани, например мягкой шерсти, воротник обрабатывать так же, как воротник с прокладкой:

1. Подборт притачать к полочке. Строчка доходит до надсечки воротника по линии горловины. Полочку вывернуть налицо, аккуратно выправить и заутюжить угол лацкана.
2. Приладить воротник к горловине. Воротник приложить нижней стороной к лицевой стороне куртки. Прикрепить булавками по середине спинки; уголки воротника доходят до надсечек по линии горловины. Чтобы приметать и нижний воротник, в припуске полочки над надсечкой нужно сделать надрез. Край верхнего воротника сметать с изнанки с подбортом. Начинать строчить от угла подборта, расправляя половинки воротника. Следить, чтобы шов захватывал также место соединения угла воротника и лацкана, где строчка переходит на нижний воротник. Если за этим не следить, останется дырка! Припуски разутюжить до плечевого шва. Верхний воротник соединить сзади с нижним. Если куртка шьется на подкладке, припуск подгибать не нужно.

О Стачать детали подкладки и приладить к блузону от середины спинки в направлении полочек. Следить, чтобы подкладка была достаточно просторной. К передним краям (к подбортам) и линии горловины подкладку можно притачать на машине. Через открытый нижний край и низ рукавов куртку вывернуть налицо. Лишь после этого можно прикреплять манжеты и пояс.

О Притачной пояс и манжеты немного короче нижнего края блузона и низа рукавов, поэтому их нужно чуть при-собрать.

Пояс (манжеты), затаченный с обеих сторон и вывернутый налицо, приметать одним краем к основной части блузона (рукаву). Пояс (манжета) лежит верхней стороной к лицевой стороне куртки. Притачать, затем нижнюю половинку пояса (манжеты) загнуть внутрь на величину припуска и приметать по краю к куртке так, чтобы не были видны швы. (Между этими швами остаются и припуски подкладки.) Строчить по лицевой стороне в 0,7 см от соединительного шва.

ВАРИАНТЫ

О Обработка карманов в рамку — работа довольно трудоемкая. Вместо них можно сшить накладные карманы, отверстия которых располагаются над боковыми швами. Такие карманы сейчас популярны. Перед тем, как притачать карманы, нужно обшить края в пределах надсечек. Затем подогнуть припуски, заутюжить и при желании отстрочить. К полочкам прикрепить в 1 мм от сгиба.

О Воротник, притачной пояс и манжеты можно и связать. Выкройка шалового воротника дана на листе выкроек. Наиболее эластична и проста обычная резинка. Эффектнее патентная вязка (образец узора см. в «Почтовом ящике»). Вязаный воротник притачивается к куртке так же, как воротник из ткани, манжеты и пояс можно надвязать, чтобы край получился эластичнее. Для этого по низу куртки примерно в 1,5 см от края нужно прошить слабую цепочку теми же нитками, которыми будете вязать пояс. Через эти стежки удобно набирать на спицу петли. В первом ряду нить протягивать через каждую петлю, уже в следующем начинать убавление петель по необходимости. Манжеты можно вязать вкруговую. К концам вязаного пояса для застежки нужно пришить кусочки длиной 6 см из основного материала.

Еще одна возможность: сшить детали из трикотажа. Его складывают вдвое и пришивают так же, как пояс и манжеты из обычной ткани.



ВСЕ ЦВЕТА

скромность, приглушенность и пр. Наша эстетическая оценка того, что красиво и что нам подходит, зависит от того, чего мы хотим добиться. Наше представление о том, что красиво, постоянно меняется.

Мы считаем предмет красивым, когда форма (в данном случае цвет) и предназначение совпадают с нашей утвердительной оценкой. Тем не менее остается в силе совершенно индивидуальное отношение к цветам и их комбинациям. Отношение в каждом конкретном случае определяют индивидуальные особенности личности, воспитание, образование, возраст, эстетические взгляды и др.

Имеются ли у модельеров любимые цвета? Конечно. Шанель, например, мы знаем как создательницу «маленького черного платья». Как ткань костюмов-шанель вошла в историю моды особая, легкая пушистая шерсть кремовых и розовых тонов; для костюма-шанель характерна отделка полочек, рукавов и карманов подходящей тесьмой. Под жакетом носят красивую женственную блузку из шелка. Это одежда для дамы любого возраста, несомненно, очень близкая создательнице ее. Создатель мини-моды француз Курреж известен как почитатель белого цвета. Свой выбор он объяснял тем, что мини-мода — явление новое, а белый символизирует все новое в жизни. С годами моды Куррежа менялись, но белому цвету он остался верен по сей день. Белый сопровождают розовый, нежно-желтый и теплый красный тона. Многие годы почитателем очень интересной, по-своему женственной черно-зелено-красно-желтой комбинации был французский модельер Унгаро.

В каждом сезоне мода предлагает что-нибудь новое, отличное, что представляется давно ожидаемой новинкой. Меняется то длина, то ширина, разнообразие вносят то модные подчеркнутые прокладками плечи и маленькие шалевые воротники, то юбки с тремя оборками. Порой модным акцентом является цвет. В данный момент можно говорить об изменении моды и модных цветов в совокупности. Нынешняя мода женственна, элегантна и высококачественна. Она внесла разнообразие и представляет собой другую крайность после фольк-стиля. Новая мода принесла с собой новые настроения, новые сочетания цветов, новые тона с поэтическими названиями. Предыдущее десятилетие, когда тон задавал фольк-стиль, было временем почитания натуральных материалов. И цветовые тона соответственно повторяли мягкие цвета растительного мира: в моде были оттенки зеленого, коричневого, синего. И так как все было близким к оригиналу, то летнее платье могло быть, например, по-цыгански ярким, цветастым или наподобие деревенской одежды из ткани типа мешковины. Цвет помогал выдерживать стиль одежды. Можно сказать, что стильный цвет — признак высочайшей «отшлифовки» одежды.

Теперь, в году 1980-м, мы говорим о новой моде и новых модных цветах. Тон задают спокойные классические и прекрасные насыщенные цвета. Модные тона кажутся глубже, интенсивнее, сочнее естественных цветов природы. Перекрашивают даже натуральные меха. Нет водянистых тонов, в моде ясные, чистые цвета, часто смешанные с черным, серым и белым. Много пастельных тонов, смешанных с белым, а также серых; не забыт и чистый черный цвет. Много перламутрового и голубого отлива; шелковая ткань маслянисто блестит. Но все эти новые интенсивные тона не ошеломляют, их легко соединить друг с другом.

О совместимости цветов издано много таблиц, дано много советов, ныне, однако, вера во все это заметно ослабла. Осталась привычка оттенять волосы, подкрашивать глаза, гримировать лицо и менять помаду согласно моде. В этом случае невозможно дать совет блондинке, рыжеволосой, брюнетке и седовласой в классическом привычном понимании. Мы научились приспосабливать себя к расцветкам выбранной одежды. Блондинка в желтом может выглядеть ужасно и красиво; рыжеволосая не должна, казалось бы, носить красное, но некоторые оттенки красного могут выглядеть на ней очень красиво. В последнее время рекомендуют подбирать колорит довольно близкий к естественному цвету волос, глаз, кожи.

Уже в раннем возрасте у ребенка складывается свое отношение к разным цветам, например к красному или зеленому, так же, как у каждого из нас складываются свои представления о нравственных ценностях. По нашему мнению, существуют красивые цветовые сочетания, а некоторые цвета считаем «просто ужасными». Мы готовы отказаться от нужной вещи только потому, что цвет ее для нас неприемлем. И хотя это порой выглядит наивно, определенная симпатия или антипатия в отношении того или иного цвета свойственна нам всем. Предпочтение одного цвета другому может быть кратковременным и в разных ситуациях, например в период беременности, иной цвет может вызывать даже тошноту. У каждого человека, так сказать, свой внутренний цветовой характер.

Проблема цвета исследована многогранно. Учеными выявлено влияние цвета на наше художественное мышление. Цвет может иметь значение символа. Символика цветов — это осмысленное использование цвета в определенном значении. И хотя значение цвета у разных народов и в разные эпохи различалось, общего все же было немало. Белый символизировал духовное начало, нравственную чистоту, доброту; черный — пассивное материальное начало, зло, скорбь, потусторонний мир; красный — знатность, дух, страсть, жизнь и любовь, революционную борьбу; синий — веру, преданность, скорбь; желтый — стыд; зеленый — надежду.

Ученые говорят об оптическом, психическом и психофизиологическом воздействии цвета на человека. Оптически цвет может приблизить или отдалить объект, сделать его легче или тяжелее. Психофизиологическое воздействие цвета врачи связывают с типом темперамента. Известно, что легковозбудимых холериков успокаивают синий и зеленый цвета, что желтый, оранжевый и красный стимулируют бодрое настроение и активизируют флегматиков и меланхоликов. Цвет может действовать предупреждающе, устрашающе, создавать лирическое настроение.

У каждой цветовой комбинации свой эмоциональный заряд — грусть, легкость, богатство, бедность, знатность, самобытность, отчужденность, угрюмость, приземленность,

РАДУГИ

У каждого взрослого человека в тот или иной период жизни имеется свой любимый цвет. И было бы правильно, пополняя через какое-то время свой гардероб, принимать во внимание и этот цвет, чтобы вещи образовывали между собой единый комплект.

Как представляется, в последние годы любимым цветом многих является коричневый. Вряд ли можно это как-то увязать с т. н. психологическими тестами, поскольку о коричневом в одном случае можно прочесть, что этот цвет выбирают очень нервные люди, в другом, однако, что женщина в коричневом чувствительна, очень женственна и земна, она не может ни в чем отказать себе, будь то вкусная еда или дорогие духи.

Сочетания коричневых тонов, от кремового до темно-коричневого, выглядят всегда гармонично. Этот ряд можно расширить до родственных тонов — желто-оранжевого или красновато-оранжевого. Гардероб в коричневых тонах был характерен для недавнего фольк-стиля, поскольку коричневая гамма насквозь естественна и натуральна. Небеленое полотно и шерсть, натуральная кожа, енот, красная лисица, цвета ореха, яся, кофе, пыльный и поблекший беж сафари, цвета приправ. Мало тонов, так хорошо согласующихся между собой, как коричневые.

Здесь было бы уместно напомнить о том, что мы знаем о составлении комплекта тон в тон. Если используют, например, один цвет спектра в разных тонах, то можно ограничиться одним определенным тоном, выбирая нюансы хотя и интенсивные, но чистые. В интерьере помещения это может выглядеть монотонно, но в одежде однообразие поможет избежать хотя бы использование разных фактур тканей. Структура поверхности дает довольно-таки значительный контраст даже в случае одного тона. Сочетание коричневого шелка, атласа, замши, кружева, бархата в разных комбинациях дает по-своему изысканный и богатый комплект. Самое большое богатство нюансов дает одежда, выдержанная в одном или близких тонах. Еще в эпоху рококо умели соединять в одном туалете 10—12 разных цветов и оттенков — нежных, пастельных.

Есть женщины, в гардеробе которых господствует синий цвет. Синий — это нечто совершенно определенное, практичное, одновременно мечтательное и элегантное. У женщины в синем, как пишут, есть обаяние, мягкая женственность. Период увлечения синим в недавнем прошлом принес в моду блеклую джинсовую одежду, сине-красно-белые сочетания матросского стиля, темно-синие форменные пиджаки с золотыми пуговицами. Синий — классический цвет, одежда в синих тонах всегда выглядит корректно, по-деловому. Синий, однако, может выглядеть слишком по-мужски, «по-учительски» строго, поэтому для синей одежды советуем выбирать подчеркнуто модные и смелые покрои. У синего множество оттенков, начиная от темно-синего, почти черного, и кончая нежными цветами ангорской пряжи и белья грудных младенцев. Васильковый цвет, цвет моря и неба воспеваются в поэзии. Время от времени мода выдвигает на первый план бирюзовый цвет. Синий гардероб нужно составлять умело: красивые сочетания чистого синего цвета с родственными тонами, например синего с зеленым, синего с лиловым. Родственные цвета в конечном счете обогащают, акцентируют именно основной синий. К темно-синему подходят красноватые цвета черники, зеленоватые оттенки льда. В качестве дополнения прежде всего подходят черный, кремовый и бежевый цвет натуральной кожи или желтовато-коричневый. Контрастные сочетания с синим составляют зеленый и холодный красный цвета. Новинкой для любителей синего являются модные шелковые ткани с маслянистым блеском.

Те, кто выбирает чистый зеленый цвет, поступает смело, по-юношески задорно. Женщина в зеленом производит впечатление, на первый взгляд, мальчишеское, но в любом случае она выглядит свежо, естественно, мило. Зеленый цвет одни любят, другие же избегают его. В современном интерьере нежные зеленые тона создают в помещении ощущение простора, близости к природе, сердечности и непринужденности. Мы знаем

цвет изумруда, цветка липы, лимона, серовато-зеленые тона мяты, мха, зеленого бутылочного стекла. Рядом с ними тысячи оттенков сафари от хаки до цвета зеленого горошка. Одежда зеленых тонов была популярна и в период господства фольк-стиля. В классику моды вошло т. н. пальто егеря мягких зеленых тонов.

Здесь уместно еще раз напомнить о том, что самый сильный контраст согласно учению цветов образуют чистый зеленый и белый цвета.

Для данного периода времени характерно соединение контрастных, а также преломленных смесей серого или тонов, смешанных с черным, ведь контрасты в одежде диктует мода. Сейчас в большом почете акцентированная поясная талия, естественно контрастное сочетание блузки и юбки, также костюма и блузки под ним. В истории моды были любимы контрастные сочетания одежды и ее подкладки, верхней и нижней юбки.

Гардероб, в котором доминирует серый цвет, претендует либо на близость к природе, либо на максимальную рафинированность. По мнению Бальзака, одежда в черно-серых тонах денди свидетельствовала об их эмоциональной стерильности. Бальзак считал художников чувствительными и страстными натурами, которых вдохновляют яркие тона. В художнике, хотя он и может одеваться со вкусом, нет той элегантности, которая характеризует денди.

Серый цвет очарователен как в домотканом, так и дорогом, роскошном материале. Этот цвет необычайно богат оттенками. Мы различаем цвета голубя, жемчуга, крысы, блестящий разных тонов цвет камня, матовый — свинца и железа. Шелковые ткани дымчатые или серебристые либо с кремоватым перламутровым отливом. Однако чтобы нюансы серого были различимы и запоминаемы, ткань должна быть качественной. Серый можно носить в любом возрасте, особенно хорошо подходит он молодой женщине с седыми волосами и свежим цветом лица. В моде пальто и костюмы из серой шерстяной фланели, кофты цвета маренго. Утонченные модные комбинации серых и кремовых тонов — повторяем еще раз — требовательны в отношении качества тканей, а также внешности человека — грима, обуви, прически. Серый в общем «уживчивый» цвет — он гармонирует со многими цветами, но гардероб, выдержанный в серых тонах, рекомендуем дополнять прежде всего черным и белым.

Прошлом столетие — время технических открытий. Анилиновые краски — так называли первые синтетические красители — были открыты в 1862 г. В 40-е годы прошлого века появилось газовое освещение, в 90-е годы — электричество, и с этого времени вечерняя одежда стала по-новому красочной. Ткани для платьев стали выбирать блестящие. Предпочтением пользовались красноватые тона. Маловероятно, чтобы кто-либо годами носил вещи только красных тонов. Нам, правда, известна история жизни Мэрилин Монро, которая однажды купила враз 12 огненно-красных платьев. Красный — цвет опасный. Человек в красном притягивает взоры. Если хотите привлечь внимание, носите красное! Примитивным народам, детям и молодежи свойственно в известной степени желание выглядеть пестро, т. е. соединять без меры крайне яркие цвета. Во всяком случае для диско-вечеров это подходит. Характерные цвета диско: красный, ярко-розовый, лимонный, блестящий черный. Материал — прозрачный и блестящий. Диско шокирует прежде всего цветом, когда зал, помимо сверкающей одежды, наполнен пульсирующей в два раза быстрее ударов сердца музыкой и световыми эффектами. Пульсирующее освещение красочно и разнообразно, оно непрестанно меняется, колеблется. Именно ради идущего сверху света и блестят ткани. С точки зрения моды диско — не виданная прежде специальная одежда для танцев, где грим, цвет волос и глаз не имеют уже большого значения.

Специальность модельера, конечно, дает возможность прожить периоды увлечения разными цветами, но что посоветовать потребителю? Тем, кто всегда остается верен одному цвету, проще, ведь к «своему» цвету легче подобрать другие цвета и в результате можно не сомневаться. Однако почему бы не рискнуть: разъяснить для себя суть моды момента и смело выбрать из предложенных именно те цвета, которые выглядят ново.

Мария Каллинг

БЛУЗКИ И ЮБКИ

Блузки и юбки носят в будни и праздники в комплекте с разными жакетами, жилетами, вязаными кофтами.

Что нового вносит в них мода этого сезона? Сейчас можно говорить о некоторой стабилизации моды — никаких крайностей не предлагается. В моде на равных правах сосуществуют как умеренно свободный силуэт, так и в меру облегающие крои; плечи подчеркнуты, но незначительно.

Блузки шьют преимущественно с акцентированными плечами — сборкой ли по окату рукавов, кокеткой или складками, подплечики в этом случае излишни. Воротник небольшой, часто в форме стойки. Воротники-шальки и лацканы, как правило, узкие. В почете V-образный вырез горловины. У блузки спортивного типа могут быть накладные карманы, но в целом деталей мало.

Юбки прямые, слегка раскошенные, расклешенные или в складку. Предпочтение отдается прямой, мягко собранной юбке с боковыми карманами и облегающим притачным либо завязывающимся поясом. Такая юбка подходит, однако, не всем, поэтому лучше выбирать из менее требовательных покроев. Многим по душе юбка со сквозной застежкой.

● 1. Простая блузка с маленьким воротником. Юбка в складку. ● 2. Блузка с воротником-стойкой, складки спереди и сзади немного расширяют плечи. Юбка на высоком притачном поясе застегивается на пуговицы сверху до низу, карманы в конструктивных швах. ● 3. Свободная шелковая блузка с запахом. Лиф и рукава пышно собраны. Юбка роскошного покрой. ● 4. Нарядная блузка задрапирована спереди, в вырезе горловины рюш. Тесемки можно не завязывать. Рукава собраны, внизу стянуты резинками так, что по краю образуется рюш. Юбка присобрана резинкой, верхний край также остается в виде рюши. Карманы в боковых швах. По низу юбки отлетная складка.

На листе выкроек: модель 1 — выкройка 9, окружность груди 92 см.





● 5. У блузки с шалевым воротником большие нагрудные карманы с клапанами. Юбка с прорезными карманами присобрана. ● 6. Эта модель привлекает внимание прежде всего своей асимметрией. У блузки с рукавами-кимоно из мягкого трикотажа складки-защипы, застежка сзади. У юбки асимметричная шатровая складка. ● 7. Угловатости плеч подчеркивают складки. Маленький воротник и отвороты из другого материала. Прямая юбка с боковой плиссой. ● 8. У простой блузки классического покроя длинный воротник с лацканами. Юбка со складкой. ● 9. Блузка спортивного покроя с воротником-стойкой схвачена в талии поясом. Юбка в круговую складку. ● 10. Блузка с запахом. Шалевый воротник, кокетка переходит на широкие рукава. Юбка собрана. ● 11. Блузка присобрана в талии резинкой. Воротник завязывается бантом. Юбка раскошена книзу. ● 12. Округлая кокетка блузки выкроена вместе с передней частью блузки. Лиф и рукава соборены. Юбка с глубокой встречной складкой. Модели 10—12 предусмотрены для праздничных случаев.

Фото модели К. Каянду. Фото В. Хетагурова.





На листе выкроек: модель 8 — выкройка 16,
окружность груди 98 см.

ШЕРСТЯНЫЕ ПЛАТЬЯ

Снова в моду возвращаются шерстяные платья. И они продолжают покорять нас своей простотой, но при этом — исключительной практичностью. Предлагаю представить вашему вниманию самые модные модели сезона, которые помогут вам выглядеть стильно и комфортно. Шерстяные платья — это всегда уютно и тепло, а также они отлично сочетаются с другими элементами гардероба.

Самые актуальные модели шерстяных платьев в этом сезоне — это платья с длинными рукавами и юбкой средней длины. Они идеально подходят для прохладной погоды и выглядят очень элегантно.

В 1. Платье с длинными рукавами и юбкой средней длины. Оно идеально подходит для прохладной погоды и выглядит очень элегантно. В 2. Платье с длинными рукавами и юбкой средней длины. Оно идеально подходит для прохладной погоды и выглядит очень элегантно. В 3. Платье с длинными рукавами и юбкой средней длины. Оно идеально подходит для прохладной погоды и выглядит очень элегантно.





СТА
НА
НИ
МА
ТО
В
ДА
ЦИ
НО
РУ
НА
Ю
ВО
ВО
МА
КЕ
ТЕ
НА
ОТ
ЗА
НА
КА
ЕС
НИ
ВО
Д
Ф
Ф

● 4 и 4а. Свободное платье из мягкой ткани
 стелется в длину широким поясом. Вокруг
 карманы прорезные. Воротник — вышитый.
 Низкие рукава стелются узкими вышивками из
 материала шатая. Застежка из тугоним
 ● 5. Платье с рукавами-реглан украшено кар-
 том подходящего тона. По линии талии кушачки
 в которые проделаны тесеры, вышиты
 по бокам вышивками — это не только функ-
 циональный, но и декоративный элемент.
 ● 6. Платье с маленьким воротником из скро-
 вой застежки. Длинные вышивки вышиты на
 рукава. Нагрудные карманы вышиты вы-
 шивками. Одетые складки юбки раскаты-
 ются по линии бедер. ● 7. Платье с узким
 воротником и вышивками, вышитыми вы-
 шивками. Благодаря чему это платье и вышиты вы-
 шивками. В нагрудном кармане вышиты из
 материала вышивки. Юбка из складки вы-
 шивки по складке по бокам. ● 8. Платье из
 ткани в складку. На груди карман-вышивка, в
 нем вышиты и такая вышивка-вышивка. За-
 стежка-вышивка. Складки по линии талии
 зауживаются юбка. Бока вышиты вы-
 шивками карманами, вышиты вышивками —
 карманами. ● 9. Платье вышиты вышивками
 вышивками. Фигура, вышиты вышивками, вы-
 шивками вышивками. Платье вышиты
 воротник. На юбке вышиты вышивки. Платье
 для стройных с тонкой талией.

Фотограф Ю. Вонин

Фото В. Хетагурова





Модели и оформление Ирене Труутс



● 10. Платье свободного покроя. Верхнюю часть расширяют складки; рукава сверху широкие, внизу облегающие. Излишняя длина у запястья собирается складками. Вставка облегающая, поверх нее можно завязать два узких пояса. Юбка в легкую сборку, по бокам карманы. ● 11. Полосатое платье. Воротник-аппаш, листочки карманов, пояс и манжеты выполнены из материала под цвет полоски. Юбка выкроена по косой. ● 12. Платье прямого покроя слегка расширяют складочки. Швы маркируют строчки.

На листе выкройки: модель 9 — выкройка 5, окружность груди 88 см; модель 11 — выкройка 12, окружность груди 92 см; модель 12 — выкройка 2, окружность груди 84 см и выкройка 13, окружность груди 96 см.

10

12

11



ХИРУРГИЯ НА СЛУЖБЕ КРАСОТЫ



Хирургическая косметология занимается восстановительной пластической хирургией кожных покровов. В ходе операции устраняются врожденные, возрастные или вызванные травмой дефекты.

Хирургические операции вообще и косметологические в частности показаны не всегда, поскольку в результате хирургического вмешательства могут обостриться некоторые болезни. Пластические операции противопоказаны при различных заболеваниях крови, сахарном диабете, гипертонии, острых заболеваниях сердца, туберкулезе и т. д. Разрешение на операцию дают хирург и консультирующий терапевт. Пластические операции обычно производятся под местным наркозом, обеспечивающим полное обезболивание оперируемой поверхности тела. При крупных операциях применяется общий наркоз, и они проводятся только в больнице.

По понятным причинам большинство пластических операций производится в области лица. Одной из распространенных пластических операций является подтягивание к голове оттопыренных ушей. Это можно делать уже на шестом-седьмом году жизни, чтобы уберечь ребенка от моральной травмы, вызванной этим дефектом. Технически более сложна операция по исправлению врожденной деформации или изуродованной в результате травмы ушной раковины. В какой-то степени возможно восстановление отсутствующего уха.

С эстетической точки зрения эффективны операции по исправлению двойной (негроидной) губы. Этот довольно распространенный дефект легко устраняется клиновидным разрезом по внутренней поверхности губы, в результате чего шрам остается практически невидимым. Своеобразны операции по коррекции толщины губ.

Гораздо сложнее операции носа. Требовательные пациенты часто хотят полностью изменить форму носа, некоторые приносят с собой даже рисунок или вылепленную из пластилина модель желаемого носа. Но они не знают анатомии скелета носа и не представляют себе, возможен ли такой результат вообще. Нужно учитывать также, подойдет ли «новый» нос человеку будет ли он в согласии с остальными элементами лица. Наилучшие результаты дают операции по исправлению врожденного или деформированного в результате травмы седлообразного носа (см. фото).

Очень распространены пластические операции по устранению дряблости кожи. При узком лице и ослабленной мускулатуре лица такие пластические операции не рекомендуются, так как они еще больше подчеркивают угловатость лица. Эффективность операции зависит от свойств кожи и от предшествующего лечения. Недовольные пациенты часто жалуются на то, что им недостаточно подтянули кожу. Но они не учитывают того, что человек выражает себя не только словами, но и жестами и мимикой, которая помогает ему выразить полнее свои чувства — радость, печаль, боль, возбуждение и пр. Если не учитывать этот фактор, лицо может в значительной мере утратить свою выразительность.

Часто приходится удалять дряблую кожу с век и из-под глазниц. В этом случае делается разрез в форме серпа или полумесяца, и вместе с дряблой кожей удаляется часто также часть межмышечных жировых тканей. Удаление морщин со лба — довольно трудоемкая операция; разрез делается чуть выше границы волос. Соответствующим инструментом кожа лба отделяется от мышц и натягивается в направлении раны. Излишняя кожа срезается и рана зашивается лавсановым швом. Эффект операции зависит от степени дряблости кожи.

Для устранения дряблости щек и шеи производится классический круговой разрез лица, т. н. *face lift*. Это довольно-таки сложная, но дающая обычно хорошие результаты операция.

При неоднократных родах, а также вследствие возрастных изменений могут деформироваться, отвиснуть груди. Восстановление формы молочных желез не делается молодым пациенткам, которые могут еще родить, поскольку в ходе операции удаляется часть молочных желез. Операция придает груди желаемую форму, соски подтягиваются в соответствии с анатомическим центром.

Неприглядным и вызывающим часто болезненные явления дефектом является т. н. отвислый живот. Он может быть вызван нарушениями обмена веществ, повреждением мускулатуры брюшной стенки, неоднократными беременностями и возрастными изменениями. Операция необходима не только из косметологических соображений, но и для устранения болезненных явлений. На животе делается клиновидный разрез, пупок возвращается в нормальное положение, лишние или дряблые жировые ткани удаляются вместе с кожей.

Мужчинам доставляет часто неприятности облысение. Причины выпадения волос могут быть различны: заболевания луковицы волос, а также хронические ангины, больные зубы, заболевания пищеварительного тракта. Свою роль играет, несомненно, и наследственность. Чтобы остановить выпадение волос, нужно прежде всего устранить перечисленные болезненные явления. Так как причины облысения могут быть комбинированными, то и лечение должно быть комплексным. Одним из приемов комплексного лечения в хирургии является выборочно применяемая галлотомия, когда уменьшается давление на луковицы волос за счет прорезания мышц, покрывающих их. Если восстановительное лечение не дает желаемого эффекта, в некоторых случаях прибегают к пересадке кожи с затылочной части или с боков на облысевшие места.

В хирургической косметологии распространены операции по удалению различных шрамов и татуировок. Они производятся обычно амбулаторно и не влекут за собой потери трудоспособности. Шрам вырезают полностью или частично в зависимости от степени напряжения здоровой части кожи. В отдельных случаях производят и пересадку кожи на оперируемое место. Небольшие татуировки удаляют электрокоагуляцией.

К хирургической косметологии относятся также операции по удалению некоторых кожных образований. Они необходимы не только с эстетической точки зрения, но и онкологической профилактики, ибо каждое 800—900-е кожное образование злокачественно.

Перечисленные выше операции даны здесь в самом общем плане. Лечение пациенту назначает косметолог клиники пластической хирургии и косметологии строго индивидуально. В хирургии нет стандартов и штампов. Каждая операция неповторима и уникальна. Не следует забывать при этом, что операции, произведенные в эстетических целях, приносят мало пользы, если за ними не следует косметологическое лечение.

В заключение следует подчеркнуть, что каждый человек должен сам способствовать сохранению своего здоровья и внешности. Занятия физкультурой и спортом, рациональное питание и здоровый образ жизни вместе со своевременным косметологическим уходом могут свести к минимуму необходимость в пластических операциях.

Хиллар Каур,
главный врач лечебницы пластической
хирургии и косметологии г. Таллина.

ПОЛНЫМ

Модный ныне прямой, в меру свободный силуэт подходит всем, в том числе и полным. Осторожнее следует быть лишь в отношении остро модных деталей, а именно: акцентированной линии талии, широких плеч и воротника-стойки. Ведь вы- и вовсе квадратной, а воротник-стойка не рекомендуется женщинам с полной и короткой шеей. Им подходят V-образный и шалевые, оптически удлиняющие шею. На пользу полной фигуре:

- вертикальные узоры (9, 15), швы и строчки;
- длинная застежка (7, 8);
- V-образный вырез горловины, шалевый воротник и лацканы, длинный шарф (8);
- жакет или жилет, если полочки распахнуты (11, 12).

Кроме того:

- блузки навыпуск;
- комплекты, выдержанные в одной тональности (10, 12, 19);
- мелкие нежные узоры и мягкие цвета;
- качественные, маломнущиеся, не растягивающиеся ткани.

Самая подходящая и удобная одежда для полной женщины — комплект из жакета или жилета и юбки. Его можно варьировать разными блузками, носить в будни и праздники с соответствующими дополнениями и украшениями. Полной, но пропорционально сложенной женщине подойдет и платье, пролегающее (но не облегающее) фигуру (18, 20).

- 1 и 2 Пальто, адресуемые полным, почти совсем не отличаются от пальто, предлагаемых стройным: если не считать покроя воротника — предпочтение отдается шалевому или воротнику с лацканами. Если талия позволяет, пальто носят со слабо завязанным поясом. Первая модель выполнена из узлистого твида, вторая — из драпа.
- 3 Блузон подходит тем, у кого бедра сравнительно узкие, но талия полновата. На груди вертикальная сборка и складки зашнурованы, рукава приспосабливаются. Плечевые швы зашнурованы сверху.
- 4 и 5 Квадратный комплект из жакета и юбки. Жакет — с лацканами, зашнурованный сверху. Блузка — из полкового трикотажа в тон жакету. Лиф и низ рукавов отделаны контрастной сборкой. Заправленную в юбку блузку полным рекомендуется носить — жакетом.







● 6. Нарядный комплект из жакета и юбки с застругенными сверху воротничком. Воротничок играет роль блузки, которая и придает комплекту нарядный вид. ● 7. Мягкие светлые тона тканей и тканей, они освежают и делают модно. Платье из мягкой шерсти. Длинные концы воротничка расходятся в стороны. Манжеты и концы воротничка отделаны шелком. Карманы в боковых швах. ● 8. Повседневное платье из клетчатой шерсти. По линии кокетки сборка, нагрудные карманы и кокетка выкроены по косой. Застежка на пуговицы доходит до линии бедер. Длинные шелковые шарфы может быть в гардеробе женщины несколько, они вносят разнообразие и оптически уменьшают фигуру. ● 9. У делового платья из шерстяной фланели маленький воротничок с лацканами и застежка на пуговицы. Платочек в нагрудном кармане или косынка на шее поможет оживить общий вид.

Фото модели: К. Камду, Х. Кохк, С. Крик, Л. Райд и К. Саар.

Фото Г. Германа и Б. Мазметса.

На листе выкроек: модель 3 — выкройка 19, окружность груди 100 см; модель 4 — выкройка 23, окружность груди 104 см; модель 7 — выкройка 24, окружность груди 108 см; модель 8 — выкройка 22, окружность груди 104 см; модель 9 — выкройка 20, окружность груди 100 см.



Модели и оформление Хельги Мараник



● 10. Будничное платье можно носить в комплекте с жакетом-кардиганом из того же материала. У платья небольшой шалевый воротник и застежка на пуговицы. Встречная складка юбки затачена сверху до линии бедер. Боковые карманы в конструктивных швах. Жакет прямой, без вытачек. ● 11. Комплект из блузки, жилета и юбки. У блузки застежка на пуговицы, небольшой воротник с лацканами. Жилет расширяют сборки по линии кокетки. Юбка с четырьмя глубокими встречными складками. ● 12. Блейзер из шерстяной фланели. Боковые карманы накладные, нагрудный — прорезной, с листочкой. Комплект выдержан в одной тональности, оживляет его блузка контрастного цвета. ● 13. Поверх жакета с поясом широкий шарф из материала юбки. Особенно хорошо выглядит шарф, сшитый из трикотажного полотна. ● 14. Жакет, украшенный заплатами, можно носить с поясом и без него — все зависит от фигуры. Юбка выкроена по косой. ● 15. Продольные полосы удлиняют и стройнят фигуру. Полочки придерживает узкий продетый в кулиску пояс. Складки юбки затачены сверху.

На листе выкройки: модель 13 — выкройка 25, окружность груди 108 см.



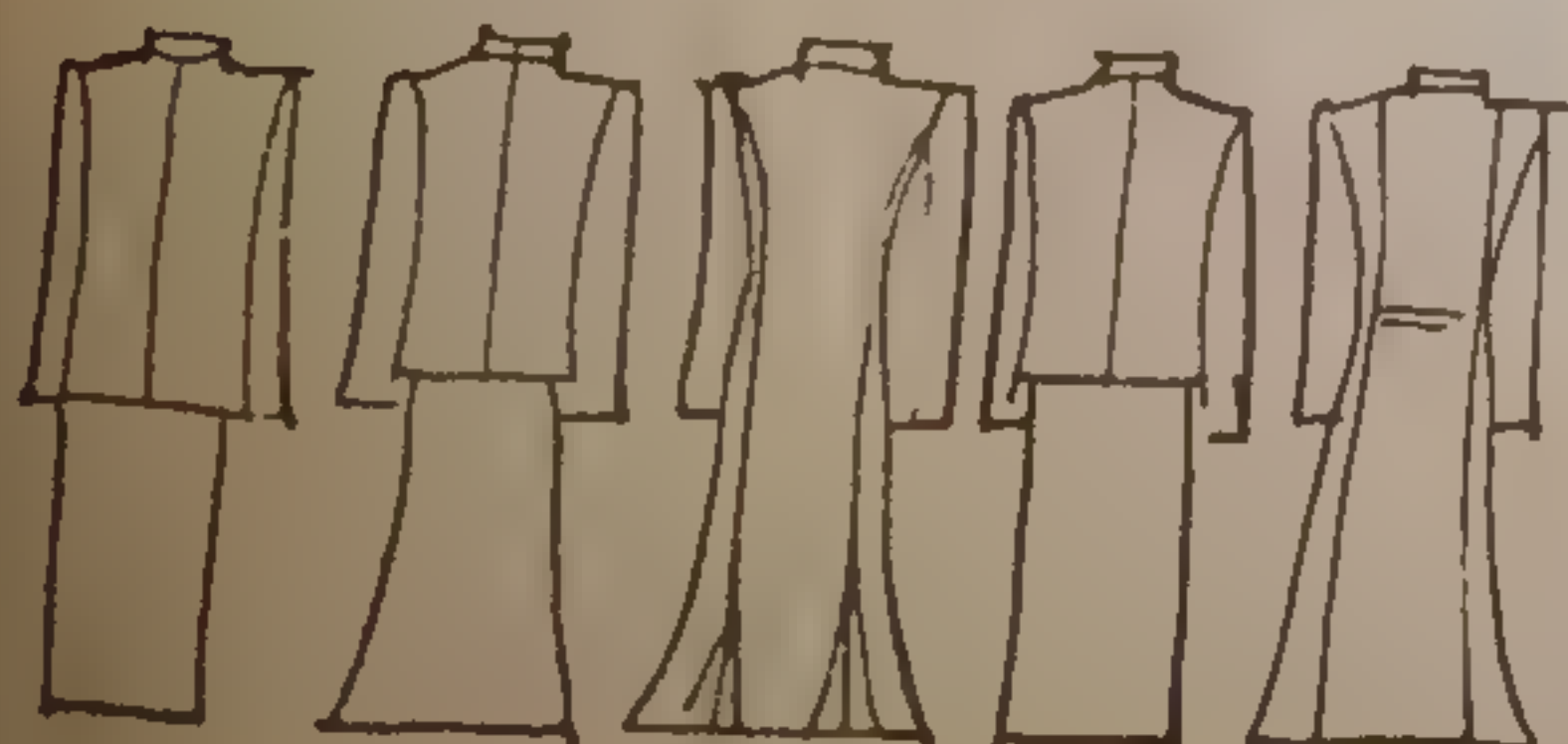


Модели и оформление Ольги Лешкиной

Праздничные модели существенно не отличаются от повседневных. Такие же блейзеры, платья и юбки, различаются они только выбором материала и дополнений. Много, конечно, зависит от украшений, прически и грима.

● 16. Удлиненный блейзер с узким шалевым воротником и прорезными боковыми карманами. Юбка прямая, с шаговой складкой. Блузка из мягкого шелка с пышным бантом. ● 17. Шелковое платье и блейзер с узким воротником и лацканами. По линии кокетки сборка. ● 18. Платье с воротником-стойкой. По окату рукавов заложены складочки, которые придают модную форму плечам. В конструктивных швах юбки бантовые складки. ● 19. Комплект из качественной шерсти или плотного искусственного шелка. Блейзер прямой, с узким воротником и лацканами. На юбке две застроченные сверху складки. Блузка может быть из тонкого шелка в тон комплекту. ● 20. Платье из бархата или шерсти прослеживает фигуру, средняя часть переда с застежкой на пуговицы имитирует жилет. На спинке хлястик. Нарядный вид подчеркивает блузка или манишка, выглядывающая в вырезе платья.

На листе выкроек: модель 17 — выкройка 18, окружность груди 100 см; модель 18 — выкройка 21, окружность груди 104 см; модель 20 — выкройка 26, окружность груди 128 см.



ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Хочу спить сыну кепку или какую-нибудь шапочку с козырьком из клетчатой ткани.

Надежда С.

Первая кепка с козырьком из шести клиньев предусмотрена для прохладных дней, у нее простеганная на ватине подкладка и опускающийся вниз край с наушниками. Материал плотный, поэтому наушники одинарные и отделаны по краям косым кантом (ширина в готовом виде 0,7 см). Из материала канта выполнены также завязки.

Вторая кепка с большой головкой из четырех клиньев. Два задних удлиненных клина с выточками, первых два клина покороче, к ним пришита еще деталь. Соединительные швы отстрочены с обеих сторон. В месте соединения клиньев пуговица. Кнопка пришивается до соединения половинок козырька сквозь верхнюю половинку и картонную подкладку. Верхняя половинка козырька немного больше, припуски половинок остаются под краем козырька. К краю уже готовой подкладки пришивается репсовая тесьма шириной 2 см и длиной, равной окружности головы. Затем припуск кепки загибается внутрь, к нему прикрепляется свободный край тесьмы подкладки и прострачивается на машине. Третья кепка выполнена из костюмной ткани. Выкройку такого типа мы давали и во втором номере «Силуэта» за 1979 год. Как у этой, так и четвертой модели притачные края выкроены по прямой нити. У обеих кнопка на козырьке. Последняя модель состоит из 8 клиньев. В точке соединения клиньев пуговица.

На листе выкроек: модель 1 — выкройка 31, окружность головы 58 см; модель 2 — выкройка 32, окружность головы 58 см.

либо на другую спицу, либо на нить, либо на длинную булавку и оставляют как есть. Мешковину вяжут отдельно и соединяют с полочкой так, как описывалось выше. Затем набирают на спицу отложенные петли и вяжут кант, свободные края которого прикрепляют к кофте потайными стежками. Можно и так: сначала вяжется кант другими спицами, а потом полочка. Преимущество этого способа в том, что узкий кант вяжется быстро, петли провязываются и при вязании полочки нет свободных петель.

Карман можно вязать и в уже готовую кофту. В этом случае в полоч-

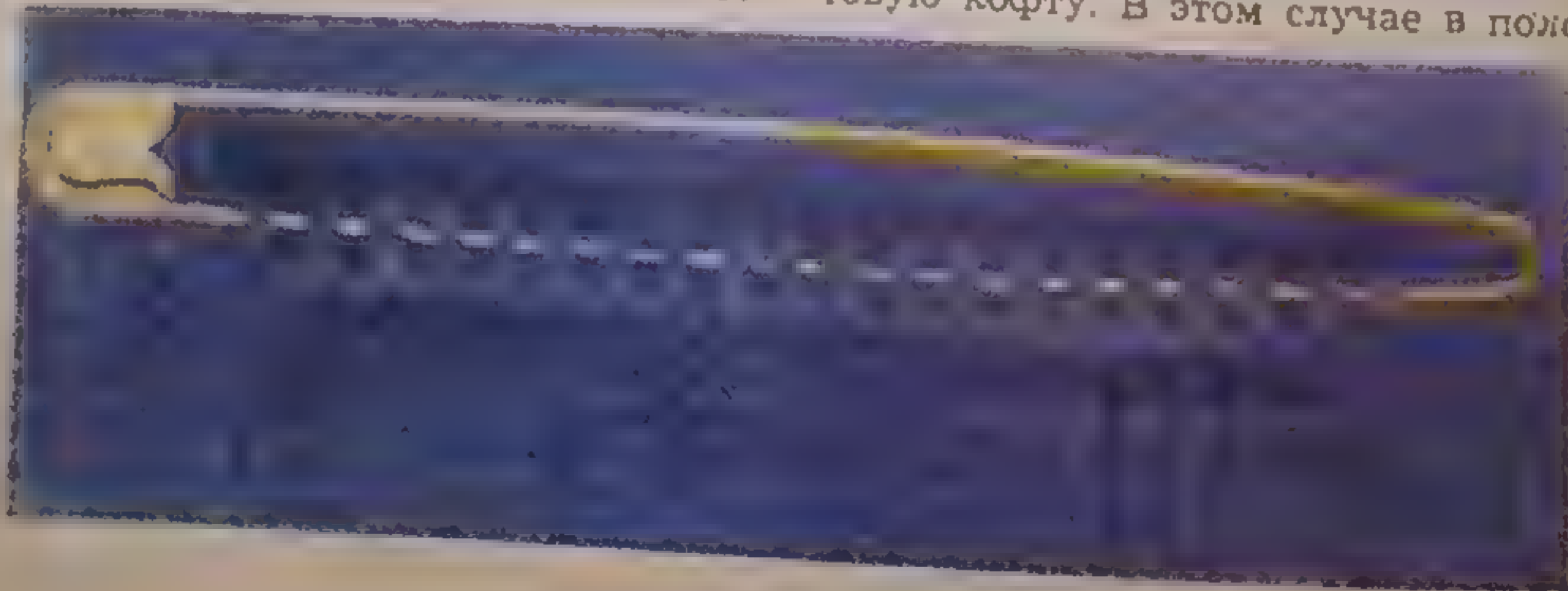
Решила связать себе кофту с вязанными, а не нашитыми карманами. Но как вязать такие карманы, чтобы получилось красиво?

Ирина У.

Карманы можно вязать разными способами. Самый простой из них: полочку вяжут до канта отверстия кармана основной вязкой, дальше в пределах отверстия — репсовой вязкой или резинкой (тип вязки зависит от того, каков есть или будет кант переднего края). Число петель на спице остается неизменным. Когда кант желаемой высоты (примерно 2,5 см) уже готов, петли отверстия кармана провязывают с перекидом; все петли провязывают на правую спицу и работу откладывают пока в сторону. Для мешковины кармана набирают другими спицами столько петель, сколько их в пределах отверстия, и дополнительно еще 4 петли. Дальше вяжут гладкой вязкой (одна сторона лицевая, другая — изнаночная) до желаемой глубины, после чего с обоих краев две петли провязывают вместе и нитку обрезают. Затем берут в руки полочку и вяжут ее дальше до отверстия кармана. Петли мешковины

переносят на левую спицу и дальше мешковину вяжут основной вязкой вместе с полочкой. Когда полочка готова, мешковину прикрепляют к ней слабыми стежками через край теми же нитками.

Если узор очень рельефный, кант лучше надвязывать так, чтобы он получился выше гладкой части мешковины кармана. Так же надвязывают кант другого цвета. Необходимые для отверстия кармана петли нанизывают

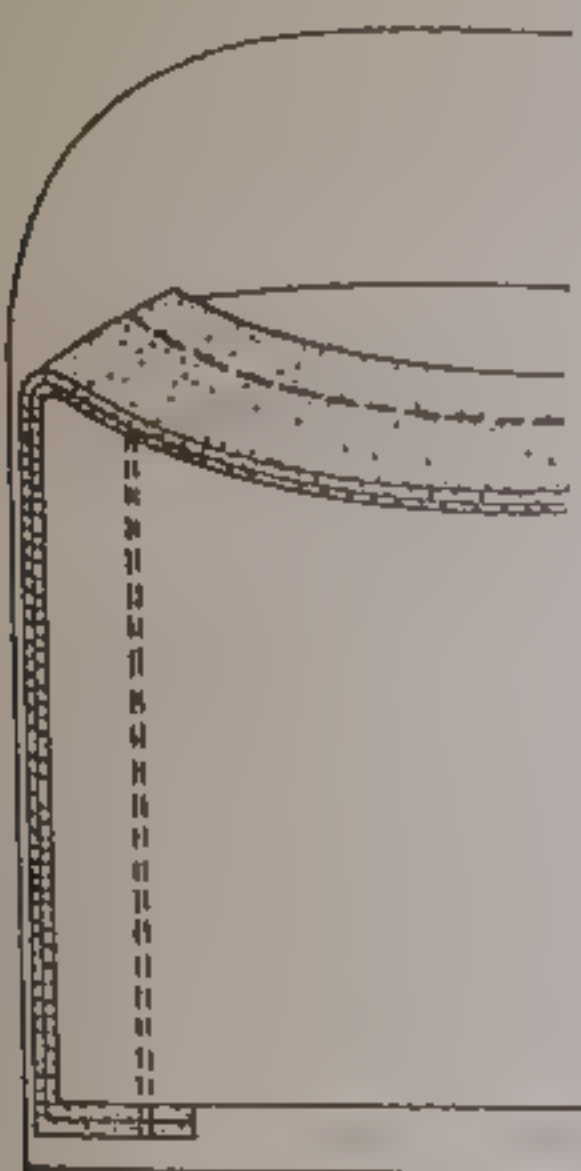


до на желаемой высоте делают маленький надрез. Одну нить в пределах отверстия кармана вытягивают. Петли по обоим краям образовавшейся дырки набирают на спицу. К нижнему краю вяжут кант, к верхнему — мешковину.

Расскажите об отделке одежды узким вставным кантом и в каких случаях используют его?

Анна А.

Этот тип канта относится к числу декоративных. Кант оставляет впечатление красивой рельефной полоски по краю, потому что он очень узкий — всего около 2 мм. Им украшают воротники, лацканы, отвороты, кокетки, пояса и пр. детали.



Вставной кант выкраивается по косой нити вдвое шире готового плюс 1,4 см на шов. Например: для канта в 2 мм выкраивается полоска шириной 1,8 см. Полоски соединяются в одну нужной длины; соединительные швы должны совпадать с направлением долевой нити. Припуски разутюживаются. После этого полоска складывается вдоль пополам лицом наружу и заутюживается. Сложенный кант приметывается к соответствующей детали (кокетке, воротнику) так, чтобы совпали срезы. Кант лежит с лицевой стороны детали. Строчка выполняется со стороны канта в 0,7 см от края — так удобно следить за шириной канта. Затем детали сметываются (кокетка с основной частью, верхний воротник с нижним и т. д.) и скрепляются строчкой по предыдущему шву.

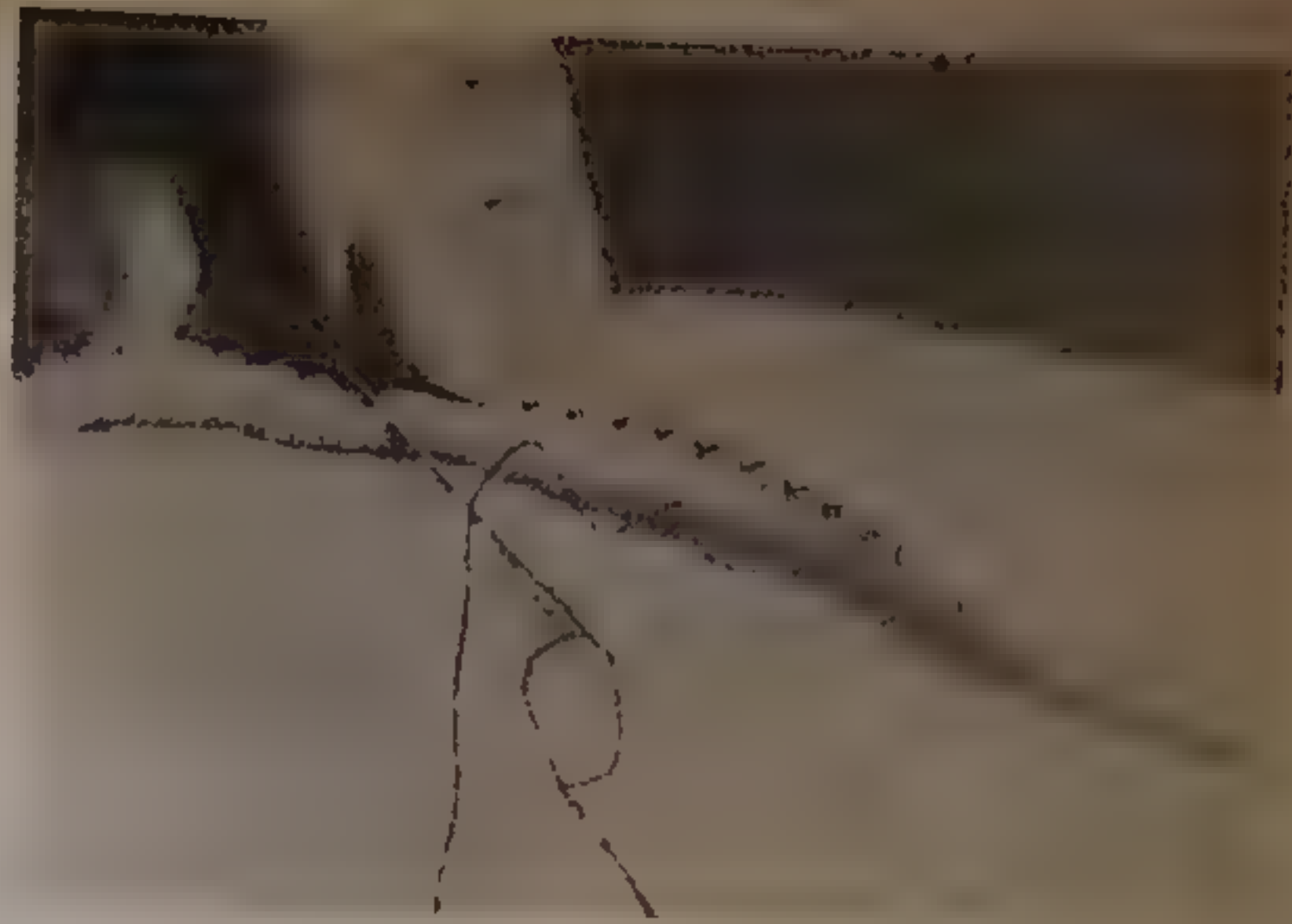
Расскажите, как правильно подшивать подол платья или юбки из шерсти. Как бы я ни подшивала — «козликом» или простыми слабыми стежками через край, шов все равно виден с лицевой стороны.

Салме У.

Подол платья, подборт, широкий кант, которые не должны быть видны с лицевой стороны, подшивают потайными стежками под подогнутым краем.

Прежде всего следует уточнить и выровнять длину платья, срез очистить швом через край вручную или зигзагом на машине, затем подогнуть на желаемую величину (обычно на 4—5 см) и заметать в 1—1,2 см от края. Сгиб заутюжить. Чтобы по лицевой стороне не осталось следа от утюга, между подогнутым краем нужно вложить полоску тонкого картона, которая должна выступать на несколько сантиметров.

После этого взять в руки подол платья, подогнутый край поднять кверху до сметочного шва и начинать шить слабыми потайными стежками.



Хочу связать себе облегающую шапочку с закручивающимся руликом краем. Поскольку я не ахти какая рукодельница, хотелось бы, чтобы узор был попроще. Сестра тоже хочет такую шапочку, но думаю, она ей не подойдет, потому что у нее круглое лицо.

Вероника Л.

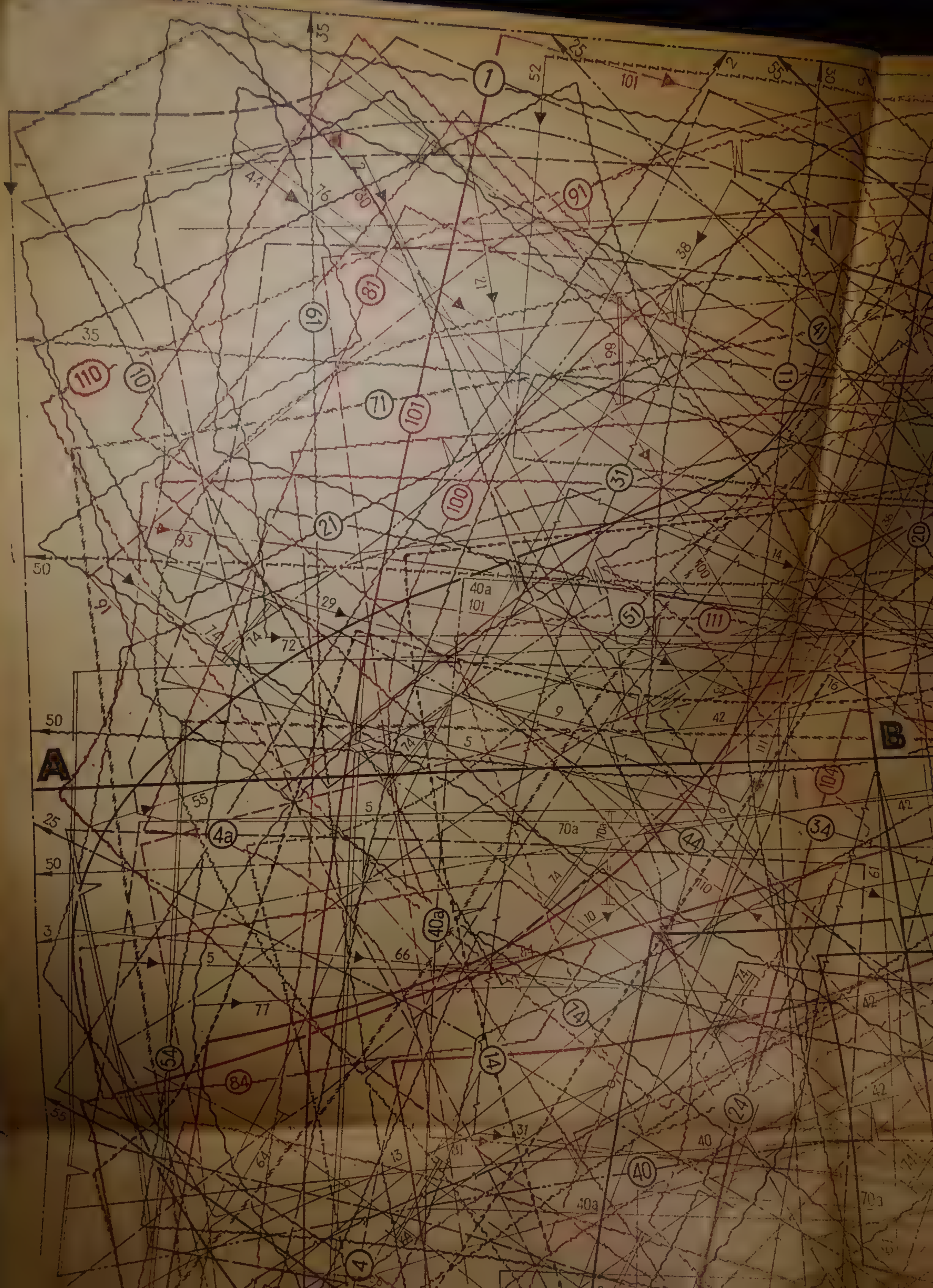
Предлагаем вам три шапочки, вывязанных очень простыми узорами. Выполнены они из мохера — из более грубой пряжи шапочка получится жесткой и потому не столь привлекательной. Пряжи требуется не так уж много — около 100 г. Вязать спицами № 4.

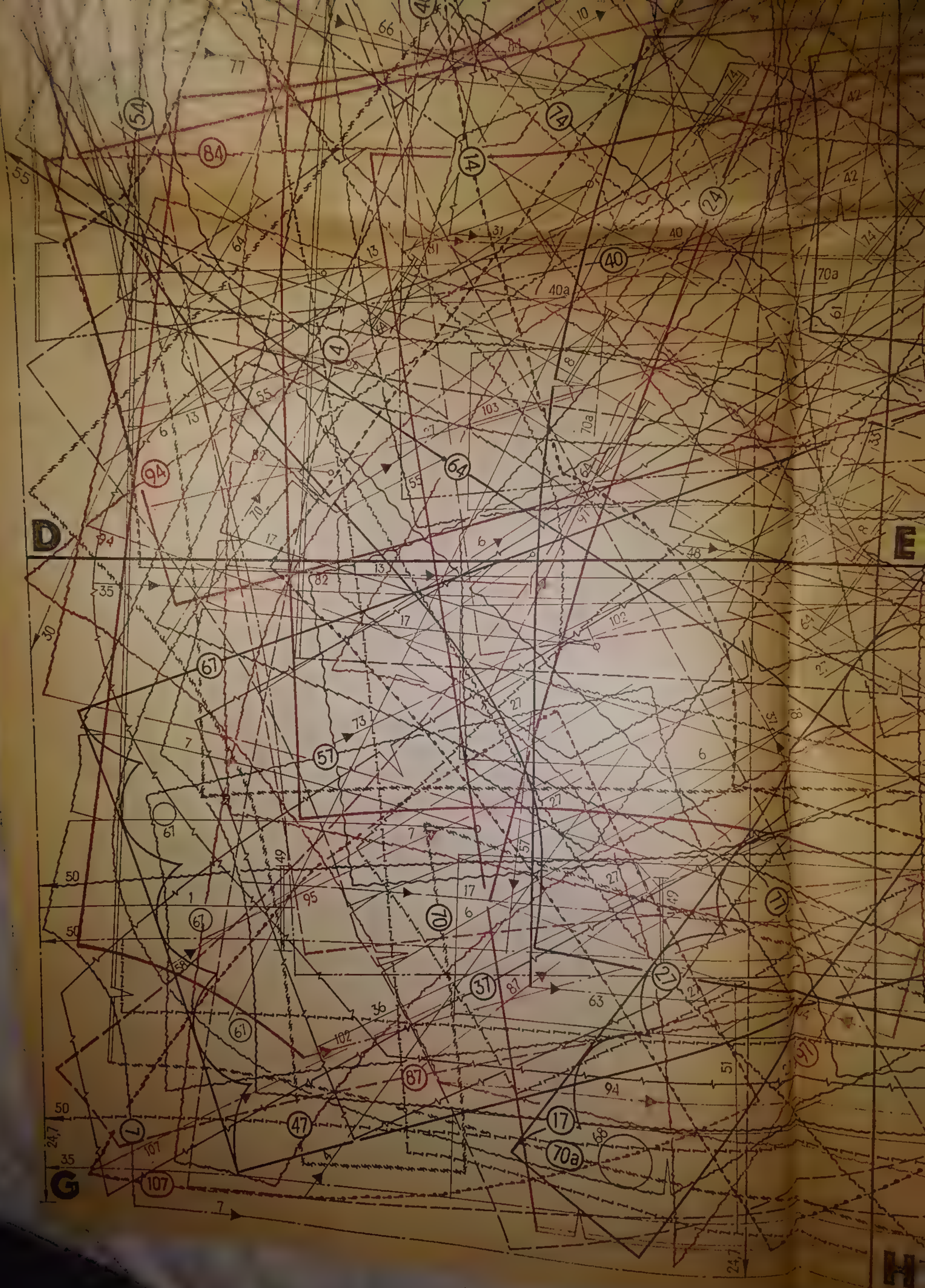
Очень привлекательна и в то же время проста модель 3.

Наберите соответствующее окружности головы число петель. Для модели 3 было набрано 74 петли. Край в пределах 9 см вяжите без узора лицевым приемом (он будет сам закручиваться руликом изнанкой наружу). Светлых ромбов всего 9. При вывязывании узора старайтесь не натягивать нить, иначе шапочка может оказаться потом маленькой. Провязав в высоту 21—22 см, начинайте убавлять петли. Для этого распределите петли на семи чулочных спицах и начинайте убавлять в конце каждой спицы в каждом лицевом ряду по одной петле. Когда на спицах останется в общей сложности 10—12 петель, протяните сквозь них нить и стяните. Кончик высотой 2,5—3 см можете связать крючком.

Шапочку следует носить глубоко натянутой на голову. Такая облегающая шапочка подходит только узколицым, круглому лицу она может придать форму груши.



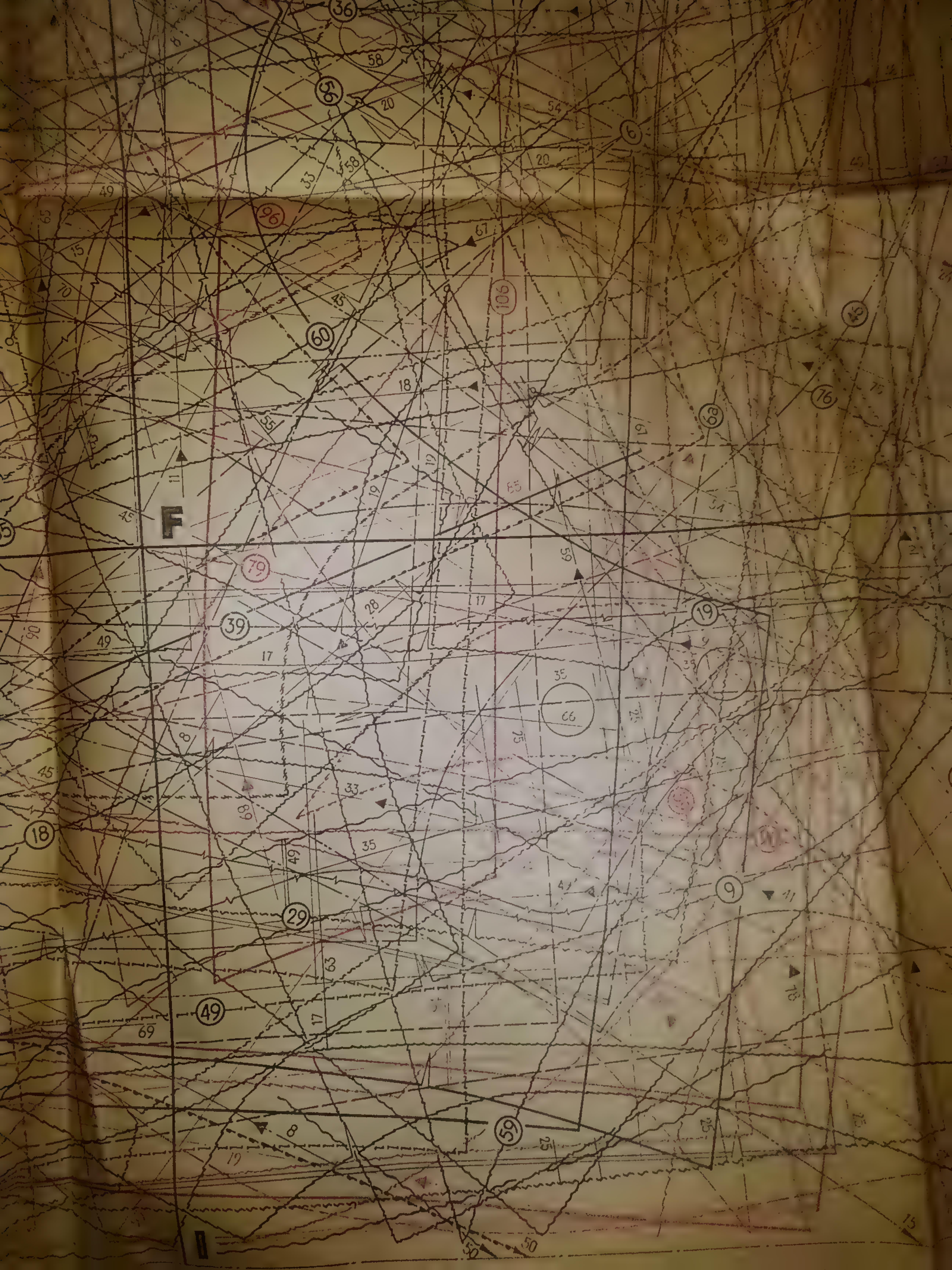






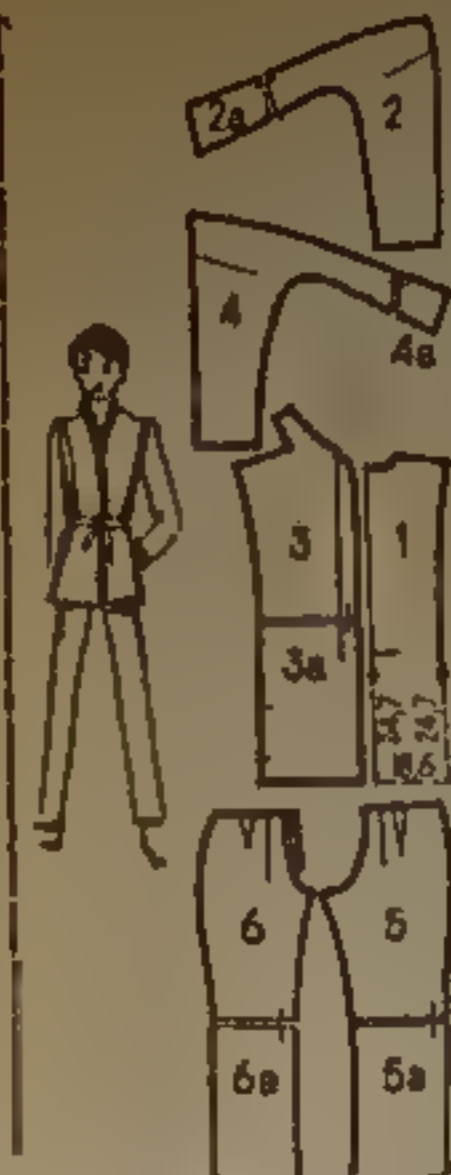






15. Куртка и брюки, окружность груди 96 см.
Стр. 11, модель 15.
Ткани при ширине 140 см на куртку 2 м.
на брюки 1,2 м.

- A 1 Спинка куртки
B 2 Задняя половинка рукава вместе с боковой деталью спинки
B 2a Задняя половинка рукава вместе с боковой деталью спинки
C 3 Полочка
C 3a Полочка
D 4 Передняя половинка рукава вместе с боковой деталью полочки
D 4a Передняя половинка рукава вместе с боковой деталью полочки
E 5 Задняя часть брюк
E 5a Задняя часть
F 6 Передняя часть
F 6a Передняя часть



Длина притачного пояса 82 см (на заход 4 см), ширина 5 см (в готовом виде 2,5 см).

16. Блузка и юбка, окружность груди 96 см.
Стр. 28, модель 8.
На юбку 0,75 м ткани при ширине 140 см.
На блузку 2 м ткани при ширине 100 м.

- G 7 Спинка
H 8 Перед
I 9 Рукав
A 10 Воротник
A 11 Заднее полотнище юбки
B 12 Переднее полотнище



Карман в готовом виде 11,5x12,5 см. Длина притачного пояса 82 см (на заход 4 см), ширина 6 см (в готовом виде 3 см). Длина манжеты 24 см (на заход 3 см), ширина 5 см (в готовом виде 2,5 см).

17. Платье, окружность груди 96 см.
Стр. 57, модель 3.
2,3 м ткани при ширине 140 см.

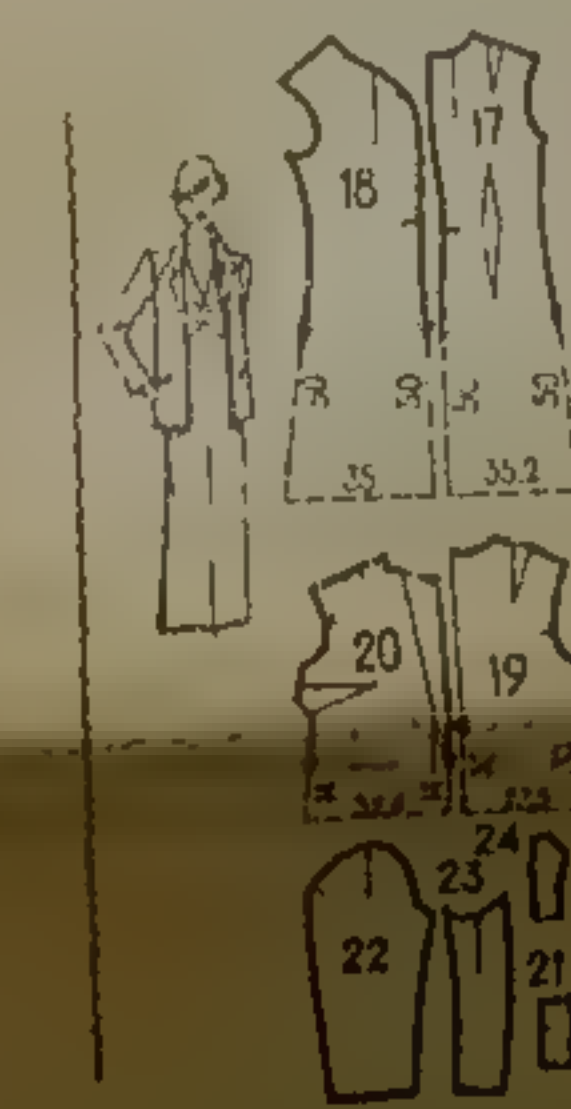
- C 13 Спинка
D 14 Перед
E 15 Кокетка
F 16 Рукав



Выкройка дана с подплечиками. В 0,5 см от шва кокетки нитка для сборки.

18. Платье и жакет, окружность груди 100 см.
Стр. 40, модель 17.
Ткани при ширине 140 см на платье 1,5 м,
на жакет 1,4 м.

- G 17 Спинка платья
H 18 Перед
I 19 Спинка жакета
B 20 Полочка
A 21 Кокетка
B 22 Верхняя половинка рукава
C 23 Нижняя половинка
D 24 Воротник

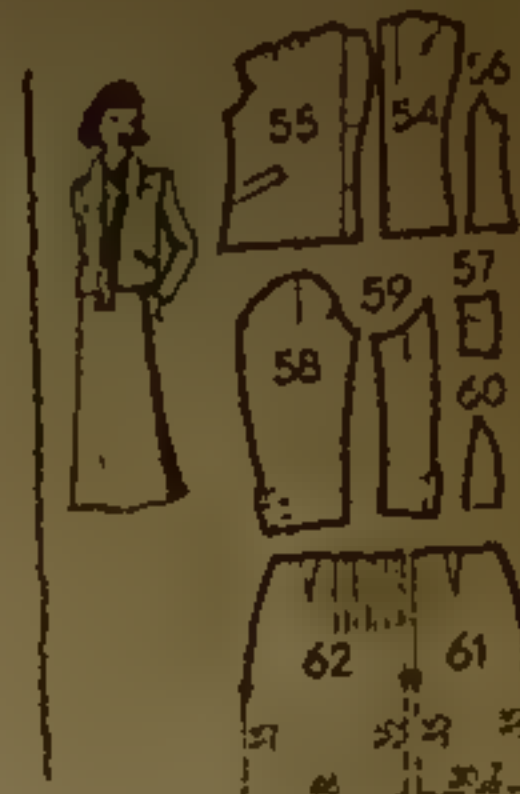


Выкройка дана с подплечиками. Листочки карманов в готовом виде 3x13 см. Перед в пределах надсечек пришить на две нитки (на расстоянии 0,5 см от шва).

19. Блузка, окружность груди 100 см.
Стр. 20, модель 3.

23. Костюм, окружность груди 104 см.
Стр. 36, модель 4.
2,5 м ткани при ширине 140 см

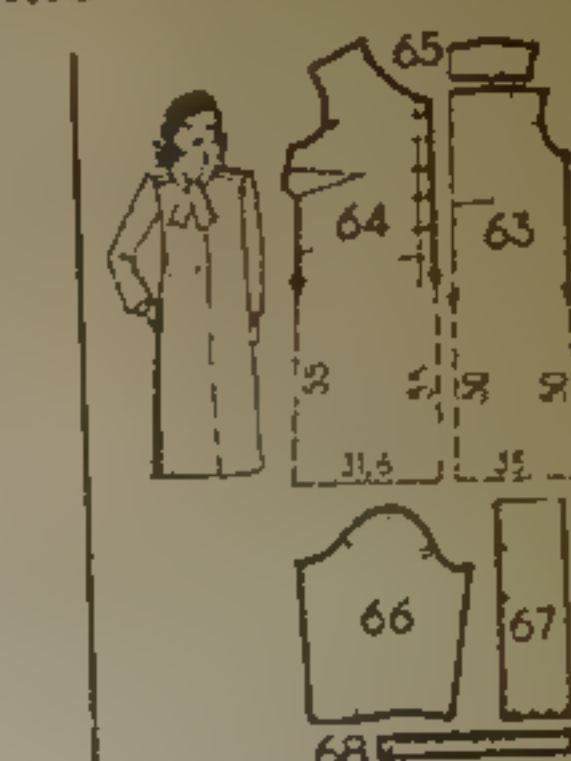
- D 54 Спинка
E 55 Полочка
F 56 Боковая часть
G 57 Кокетка
H 58 Верхняя половинка рукава
I 59 Нижняя половинка
F 60 Воротник
A 61 Заднее полотнище юбки
B 62 Переднее полотнище



Выкройка дана с подплечиками. Листочки карманов в готовом виде 2,5x14,5 см. Длина притачного пояса 90 см (на заход 4 см), ширина 5 см (в готовом виде 2,5 см).

24. Платье, окружность груди 108 см.
Стр. 37, модель 7.
2 м ткани при ширине 140 см.

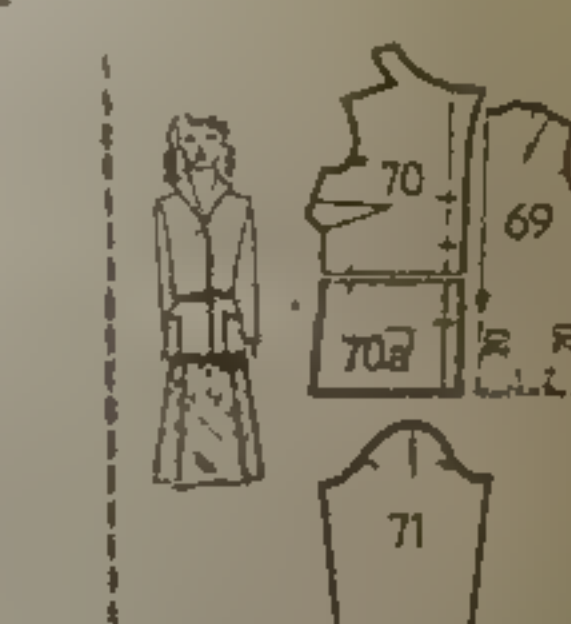
- C 63 Спинка
D 64 Перед
E 65 Кокетка
F 66 Рукав
G 67 Бант
H 68 Манжета



Выкройка дана с подплечиками. Карманы в боковых швах. Бант пришить к горловине так, чтобы один конец был длиннее.

25. Жакет, окружность груди 108 см.
Стр. 38, модель 13.
1,5 м ткани при ширине 140 см.

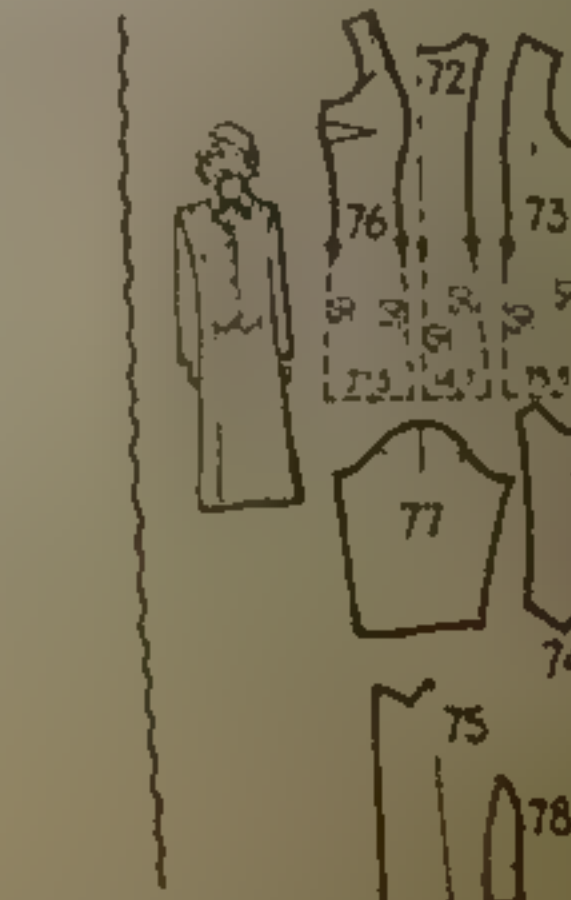
- I 69 Спинка
G 70 Полочка
G 70a Полочка
A 71 Рукав



Выкройка дана с подплечиками. Карманы в готовом виде 17,5x18,5 см.

26. Платье, окружность груди 128 см.
Стр. 41, модель 20.
2,3 м ткани при ширине 140 см.

- B 72 Средняя часть спинки
C 73 Боковая часть
D 74 Средняя часть переда
E 75 Нижняя часть переда
F 76 Боковая часть переда
G 77 Рукав
H 78 Воротник



27. Блузон, окружность груди 92 см.
Стр. 19, модель 8.
1,5 м ткани при ширине 140 см.

- I 79 Средняя часть спинки
H 80 Боковая часть
I 81 Полочка
B 82 Рукав
C 83 Воротник
D 84 Погон



Карманы в готовом виде 12x14 см, клапан кармана 6x12,5 см. Длина манжеты 31,5 см (на заход 3,5 см), ширина 18 см (в готовом виде 8 см). Длина притачного пояса 88 см, ширина 12 см (в готовом виде 6 см).

28. Блузон, окружность груди 100 см. Стр. 20.

- E 85 Спинка
F 86 Полочка
G 87 Задняя часть

- В 20 Полочка
А 21 Кокетка
В 22 Верхняя поло-
винка рукава
С 23 Нижняя поло-
винка
D 24 Воротник

Выкройка дана с под-
плечиками. Листочки
карманов в готовом ви-
де 3×13 см. Перед в
пределах надсечек при-
собрать на две нитки
(на расстоянии 0,5 см
от шва).



- 1,5 м ткани при ширине 140 см.
I 79 Средняя часть
II 80 спинки
I 81 Боковая часть
В 82 Полочка
С 83 Рукав
D 84 Воротник
D 84 Погона

Карманы в готовом ви-
де 12×14 см, клапан
кармана 6×12,5 см.
Длина манжеты 31,5 см
(на заход 3,5 см), шири- ного пояса 98 см, шири-
на 16 см (в готовом ви- рина 12 см (в готовом
де 8 см). Длина притач- виде 6 см).

19. Блузка, окружность груди 100 см.
Стр. 36, модель 3.
2 м ткани при ширине 100 см.

- Е 25 Спинка
F 26 Кокетка спинки
G 27 Перед
H 28 Кокетка переда
I 29 Рукав
С 30 Воротник

Выкройка дана с под-
плечиками. Если не хо-
тите вафельных сборок,
удлините складочки до
кокетки.



28. Блузон, окружность груди 100 см. Стр. 20.

- Е 85 Спинка
F 86 Полочка
G 87 Задняя часть
рукава
H 88 Передняя часть
I 89 Нижняя часть
I 90 Воротник
A 91 Воротник моде-
ли 2
В 92 Карман мод. 2

Длина манжеты 30,5
см (на заход 3,5 см), притачного пояса 108
см, ширина 12 см (в гото- см, ширина 12 см (в
вом виде 6 см). Длина готовом виде 6 см).

20. Платье, окружность груди 100 см.
Стр. 37, модель 9.
2 м ткани при ширине 140 см.

- A 31 Спинка
B 32 Кокетка спинки
C 33 Перед
D 34 Кокетка переда
E 35 Верхняя поло-
винка рукава
F 36 Нижняя поло-
винка
G 37 Воротник
H 38 Заднее полотни-
ще юбки
I 39 Переднее полот-
нище

Выкройка дана с под-
плечиками.



29. Блузон, окружность груди 108 см. Стр. 20.

- С 93 Спинка
D 94 Полочка
E 95 Передняя часть
рукава
F 96 Задняя часть
G 97 Нижняя часть
H 98 Воротник
I 99 Воротник моде-
ли 2
A 100 Карман мод. 2

Длина манжеты 31,5
см (на заход 3,5 см), притачного пояса 116
см, ширина 12 см (в гото- см, ширина 12 см (в
вом виде 6 см). Длина готовом виде 6 см).

30. Блузон, окружность груди 104 см.
Стр. 18, модель 4.
2 м ткани при ширине 140 см.

- A 101 Спинка
B 102 Полочка
C 103 Планка застеж-
ки-подборт
D 104 Кокетка
E 105 Рукав
E 105a Рукав
F 106 Воротник

Карманы в готовом ви-
де 17,5×21 см, клапан
кармана 7×18 см. Дли-
на манжеты 31 см (на
заход 3,5 см), ширина ного пояса 120 см, шири-
на 15 см (в готовом ви- рина 15 см (в готовом
де 7,5 см). Длина притач- виде 7,5 см).

21. Платье, окружность груди 104 см.
Стр. 40, модель 18.
2,3 м ткани при ширине 140 см

- D 40 Средняя часть
спинки
D 40a Средняя часть
A 41 Боковая часть
спинки
B 42 Средняя часть
переда
C 43 Нижняя часть
переда
D 44 Боковая часть
переда
E 45 Подставная по-
лоса складки
F 46 Рукав

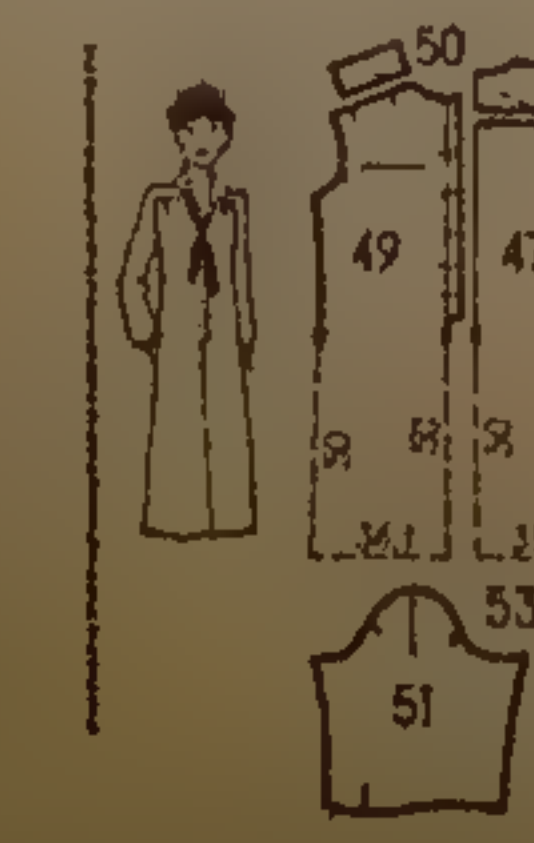
Выкройка дана с под-
плечиками.



22. Платье, окружность груди 104 см.
Стр. 37, модель 8.
2 м ткани при ширине 140 см.

- G 47 Спинка
H 48 Кокетка спинки
I 49 Перед
E 50 Кокетка переда
A 51 Рукав
B 52 Воротник
C 53 Карман

Длина манжеты 27 см
(на заход 3 см), шири-
на 7 см (в готовом виде
3,5 см).



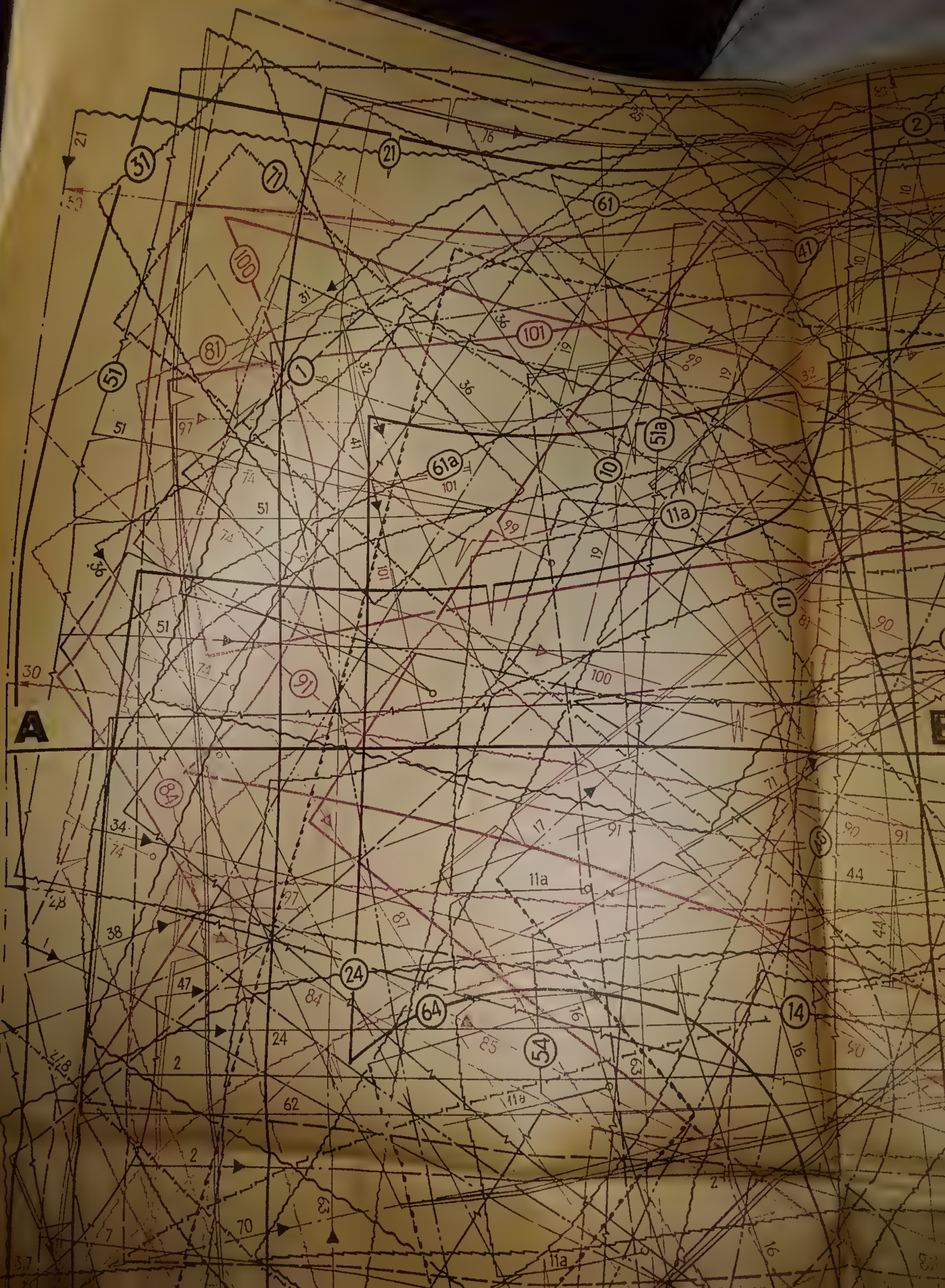
31. Кепка, окружность головы 58 см.
Стр. 42, модель 1.
0,3 м ткани при ширине 140 см.

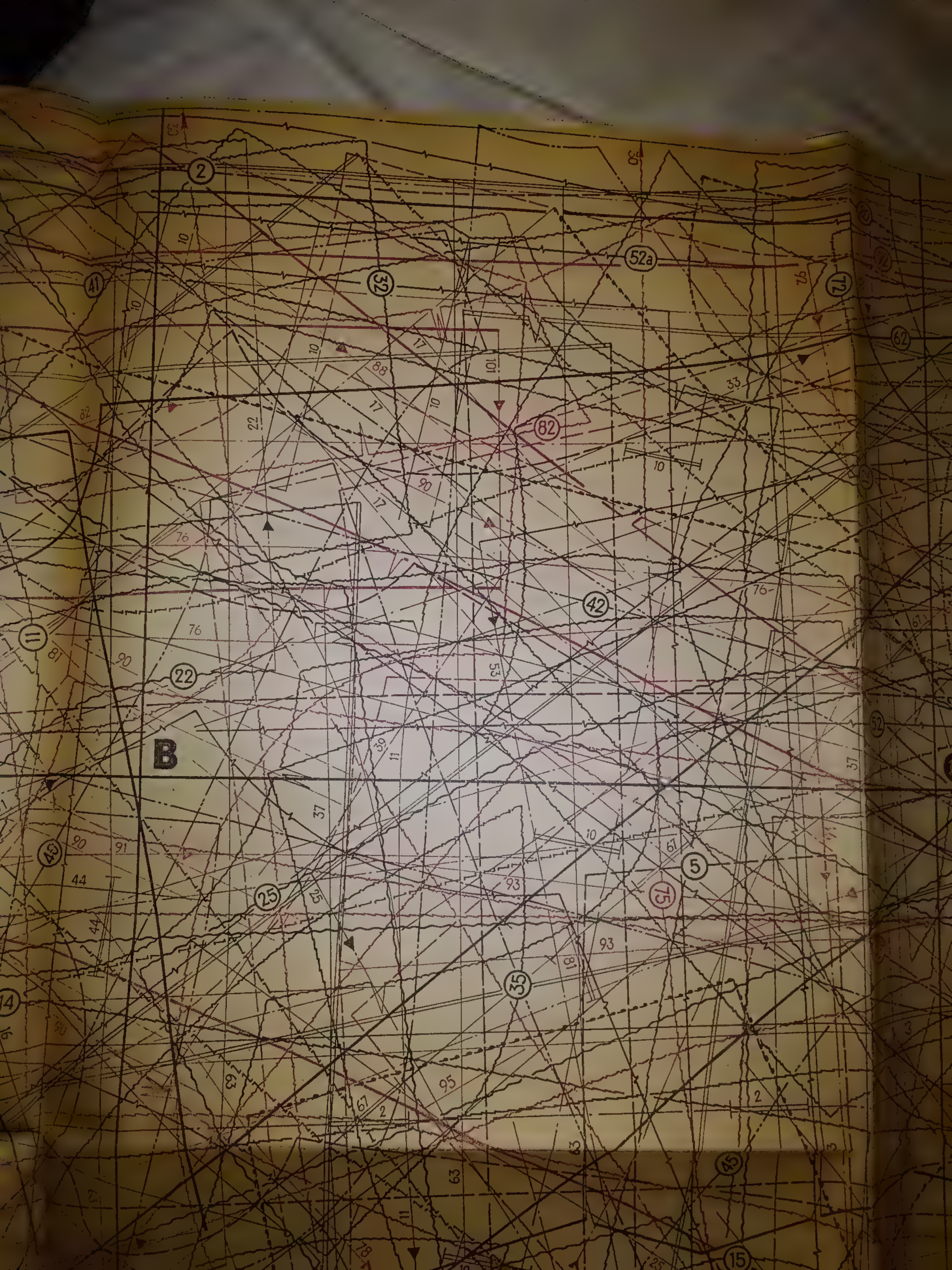
- G 107 Клин, 6 шт.
H 108 Боковая деталь
I 109 Козырек

32. Кепка, окружность головы 58.
Стр. 42, модель 2.
0,3 м ткани при ширине 140 см.

- A 110 Затылочная
деталь
A 111 Передний клин,
2 шт.
B 112 Передняя де-
таль
C 113 Козырек

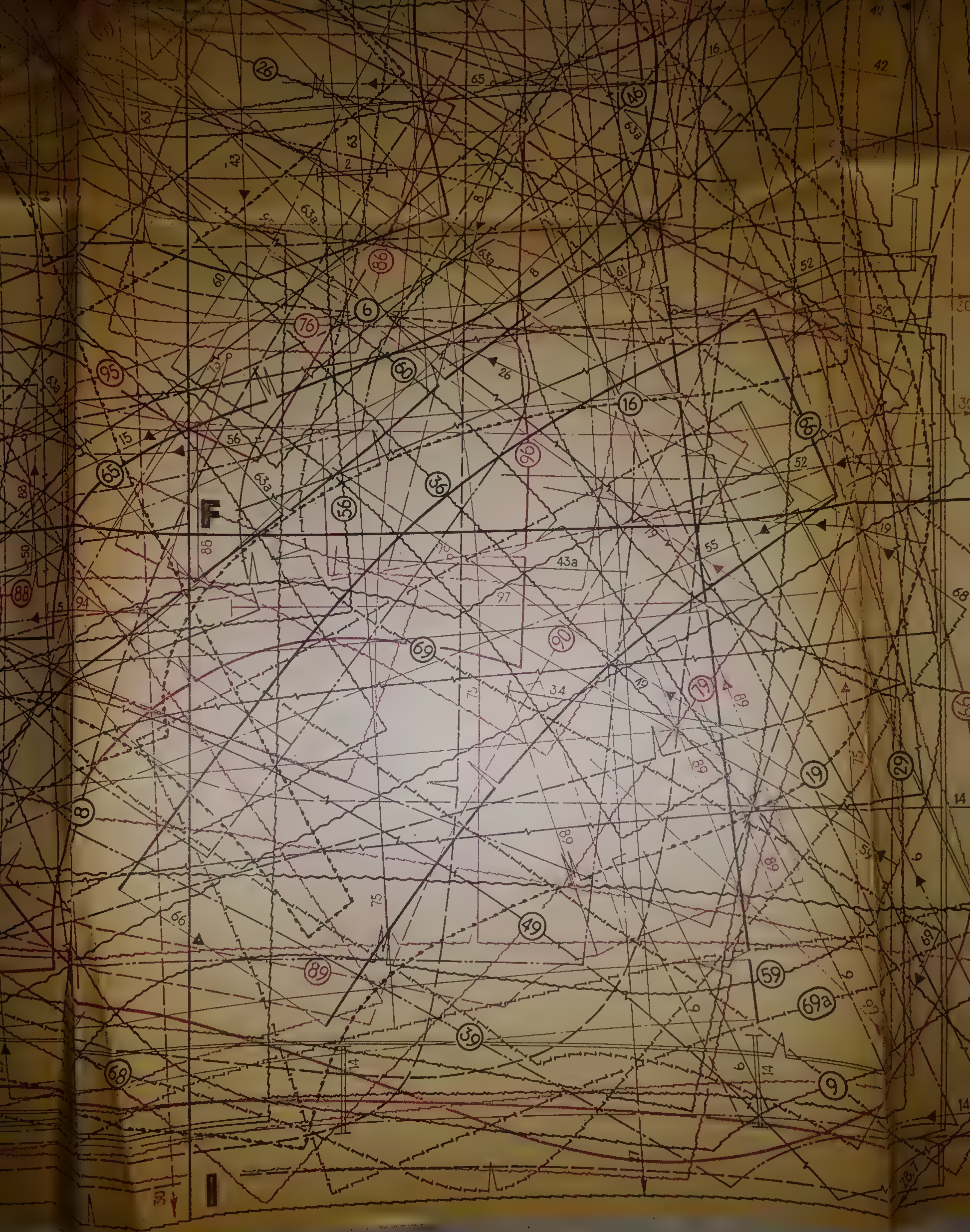
Окружность груди (для женщин и мужчин)	84	88	92	96	100	104	108	112	116	120
Окружность талии (для женщин)	64	68	72	76	80	84	88	94	100	104
Окружность бедер (для женщин)	92	96	100	104	108	112	120	124	128	132















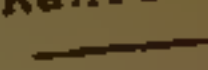
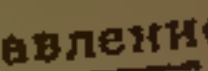


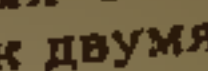




Silvett

1980

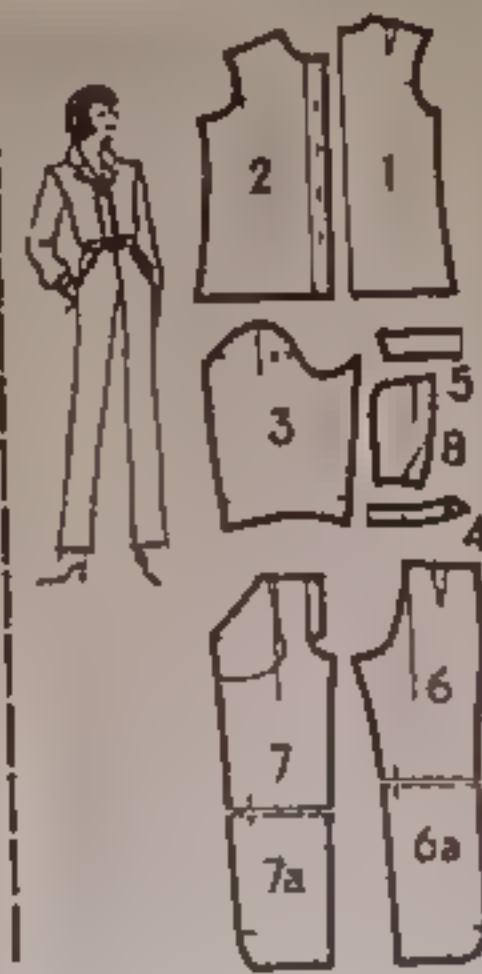
№ 2

- По всем наружным краям дать припуски на швы:
 - 1) на подгиб низа платья, юбки и брюк 3—5 см;
 - 2) на долевые разрезы лифа и юбки, плечевые и боковые швы 1,5—2 см;
 - 3) на швы соединения лифа и юбки и боковые швы рукавов 2 см;
 - 4) и пройме и головке рукава 1—1,5 см;
 - 5) на швы выреза горловины, воротника, манжет, низов рукавов, верхнего среза брюк и других деталей, которые соединяются или обтачиваются, — припуск 0,7 см.
- Знак направления долевой нити на головке рукава совпадает с плечевым швом.
- Шов рукава может совпадать с боковым швом лифа или быть немного спереди, поэтому при стачивании деталей следите за совмещением надсечек на пройме и головке рукава
- Знаки соединения деталей обозначены 
- Знак растяжки 

- Знак посадки и сутюжки 
- Место и длина петель 
- Средняя линия детали 
- Место пуговиц 
- Место кармана, клапана, канта 
- Долевая нить 
- Средняя линия и направление долевой нити 
- Сгиб, складка 
- Знак соединения длинных сложных деталей, которые даны на листе выкройки двумя частями 
- Строчки 
- Детали кроя, не уместившиеся на листе выкройки, продлить по направлению стрелки соответственно указанной длине 
- Выкройки женской одежды выполнены на рост 165 см.
- Выкройки на листе выкройки даются в соответствии с размерами, указанными в таблице.

1. Блузка и брюки, окружность груди 84 см. Стр. 50, модель 6. 3,5 м ткани при ширине 100 см.

- A 1 Спинка блузки
- B 2 Перед
- C 3 Рукав
- D 4 Стойка воротника
- E 5 Воротник
- F 6 Задняя часть брюк
- F 6a Задняя часть
- G 7 Передняя часть
- G 7a Передняя часть
- H 8 Боковая деталь



Выкройка дана с подплечиками. Длина манжеты 23 см (на заход 3 см), ширина 8 см (в готовом виде 4 см). Длина притачного пояса 73 см (на заход 4 см), ширина 10 см (в готовом виде 5 см). Ширина декоративного канта в готовом виде 1 см.

2. Платье, окружность груди 84 см. Стр. 33, модель 12. 1,8 м ткани при ширине 140 см.

- I 9 Спинка
- A 10 Перед
- A 11 Рукав
- A 11a Рукав
- B 12 Воротник
- C 13 Заднее полотнище юбки
- D 14 Переднее полотнище
- E 15 Боковая деталь



Длина манжеты 23,5 см (на заход 3 см), ширина 8 см (в готовом виде 4 см).

3. Жакет, окружность груди 84 см. Стр. 13, модель 22. 1,1 м ткани при ширине 140 см.

- F 16 Спинка
- G 17 Перед
- H 18 Вставка
- I 19 Рукав
- B 20 Воротник

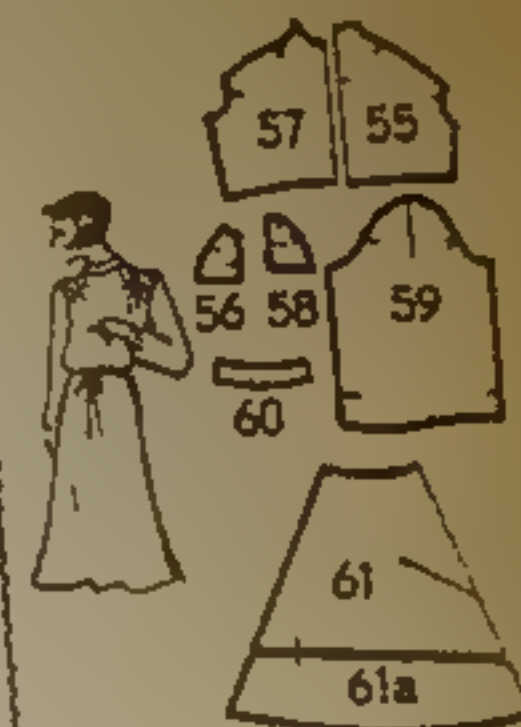


4. Пальто, окружность груди 88 см. Стр. 6, модель 7. 2,8 м ткани при ширине 140 см.



8. Платье, окружность груди 88 см. Стр. 58, модель 8. 2,4 м ткани при ширине 140 см.

- E 55 Спинка
- F 56 Кокетка спинки
- G 57 Перед
- H 58 Кокетка переда
- I 59 Рукав
- F 60 Воротник
- A 61 1/2 юбки
- A 61a 1/2 юбки



Выкройка дана с подплечиками. Кокетка и манжеты обработаны на ватине, расстояние между строчками 1,5 см. Длина манжеты 23 см (на заход 2,5 см), ширина 6 см (в готовом виде 3 см). По линии та- лии резинка.

9. Блузка, окружность груди 92 см. Стр. 24, модель 1. 2,2 м ткани при ширине 100 см.

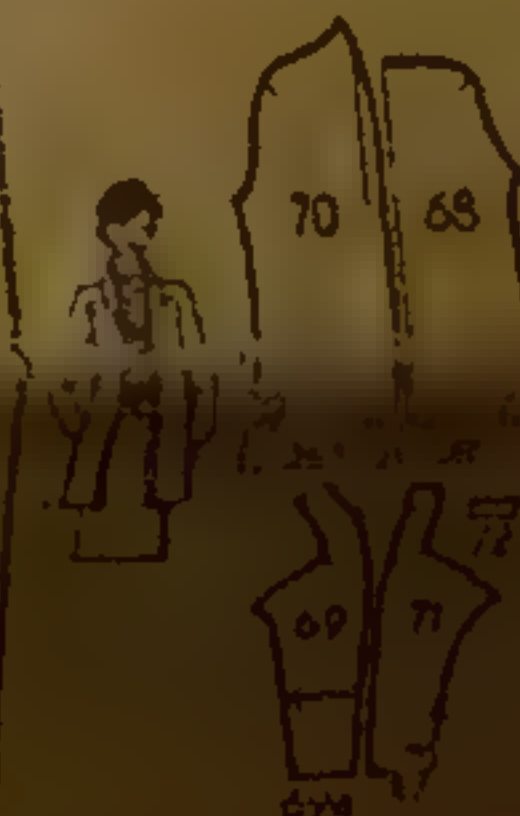
- B 62 Спинка
- C 63 Перед
- C 63a Перед
- D 64 Кокетка
- E 65 Рукав
- F 66 Воротник
- G 67 Планка застежки



Выкройка дана с подплечиками. Длина манжеты 22 см (на заход 2 см), ширина 5 см (в готовом виде 2,5 см). Застежка в шве рукава. Под отлетными семку. Ниже линии та- лии складки застрочить груди прикрепить те- с изнаночной стороны.

10. Полупальто, окружность груди 92 см. Стр. 10, модель 13. 2 м ткани при ширине 140 см.

- H 68 Спинка
- I 69 Задняя половинка рукава
- I 69a Задняя половинка
- G 70 Полочка
- A 71 Передняя половинка рукава
- B 72 Воротник



11. Платье, окружность груди 92 см. Стр. 55, модель 5.

- F 16 Спинка
 G 17 Перед
 H 18 Вставка
 I 19 Рукав
 B 20 Воротник



4. Пальто, окружность груди 88 см.
 Стр. 6, модель 7.
 2,8 м ткани при ширине 140 см.

- A 21 Спинка
 B 22 Кокетка спинки
 C 23 Средняя часть полочки
 D 24 Боковая часть полочки
 E 25 Кокетка полочки
 F 26 Передняя половинка рукава
 G 27 Задняя половинка
 H 28 Воротник



Листочки карманов в готовом виде 4,5×16 см, паты рукавов 4×22 см.

5. Платье, окружность груди 88 см.
 Стр. 32, модель 9.
 1,8 м ткани при ширине 140 см.

- I 29 Спинка
 C 30 Перед
 A 31 Кокетка переда
 B 32 Вставка спинки
 C 33 Вставка переда
 D 34 Рукав
 E 35 Воротник
 F 36 Заднее полотнище юбки
 G 37 Переднее полотнище



Выкройка дана с подплечиками.

6. Жакет, окружность груди 88 см.
 Стр. 13, модель 21.
 1,6 м ткани при ширине 140 см.

- H 38 Спинка
 I 39 Полочка
 D 40 Кокетка спинки
 A 41 Кокетка полочки
 B 42 Планка застежки
 C 43 Рукав
 D 44 Воротник
 E 45 Карман



Длина манжеты 26 см на 10 см (в готовом виде (на заход 3 см), ширина 5 см).

7. Комплект, окружность груди 88 см.
 Стр. 52, модель 9.
 Ткани при ширине 140 см на блузон 1,3 м, на комбинезон 1,7 м.

- F 46 Спинка блузона
 G 47 Полочка
 H 48 Задняя половинка рукава
 I 49 Передняя половинка
 E 50 Воротник
 A 51 Задняя часть брюк
 A 51a Задняя часть
 B 52 Передняя часть
 B 52a Передняя часть
 C 53 Спинка
 D 54 Перед



Длина манжеты 24 см (на заход 3 см), ширина 8 см (в готовом виде 4 см). Вставка спинки в готовом виде 6×34 см, вставка переда 6×36 см.

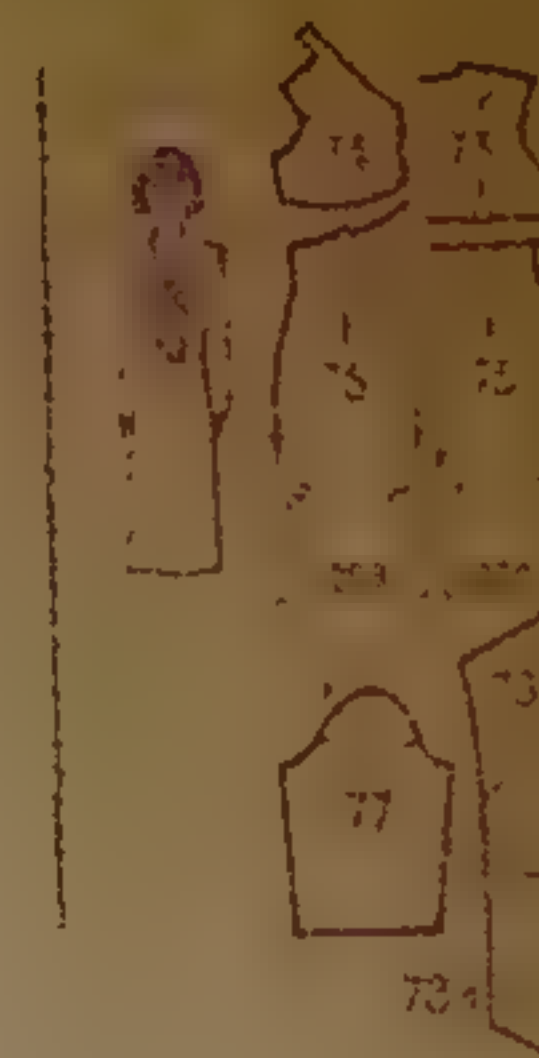
10. Полу пальто, окружность груди 92 см.
 Стр. 10, модель 13.
 2 м ткани при ширине 140 см.

- H 68 Спинка
 I 69 Задняя половинка рукава
 I 69a Задняя половинка
 G 70 Полочка
 A 71 Передняя половинка рукава
 B 72 Воротник



11. Платье, окружность груди 92 см.
 Стр. 57, модель 5.
 2 м ткани при ширине 140 см.

- C 73 Спинка
 D 74 Перед
 E 75 Заднее полотнище юбки
 F 76 Переднее полотнище
 G 77 Рукав
 H 78 Бант
 H 78a Бант



Выкройка дана с подплечиками. Длина манжеты 22 см, ширина 4 см (в готовом виде 2 см). Застежка в шве рукава. Бант кроить по косой (размеры его в готовом виде 20×90 см).

12. Платье, окружность груди 92 см.
 Стр. 33, модель 11.
 2,3 м ткани при ширине 140 см.

- I 79 Спинка
 H 80 Кокетка спинки
 A 81 Перед
 B 82 Кокетка переда
 C 83 Воротник
 D 84 Верхний воротник
 E 85 Рукав
 F 86 Манжета
 G 87 Заднее полотнище юбки
 H 88 Переднее полотнище



Выкройка дана с подплечиками. Листочки де 3×12 см.

13. Платье, окружность груди 96 см.
 Стр. 33, модель 12.
 1,8 м ткани при ширине 140 см.

- I 89 Спинка
 I 90 Перед
 A 91 Рукав
 B 92 Воротник
 C 93 Заднее полотнище юбки
 D 94 Переднее полотнище
 E 95 Боковая деталь



Длина манжеты 24 см (на заход 3 см), ширина 8 см (в готовом виде 4 см).

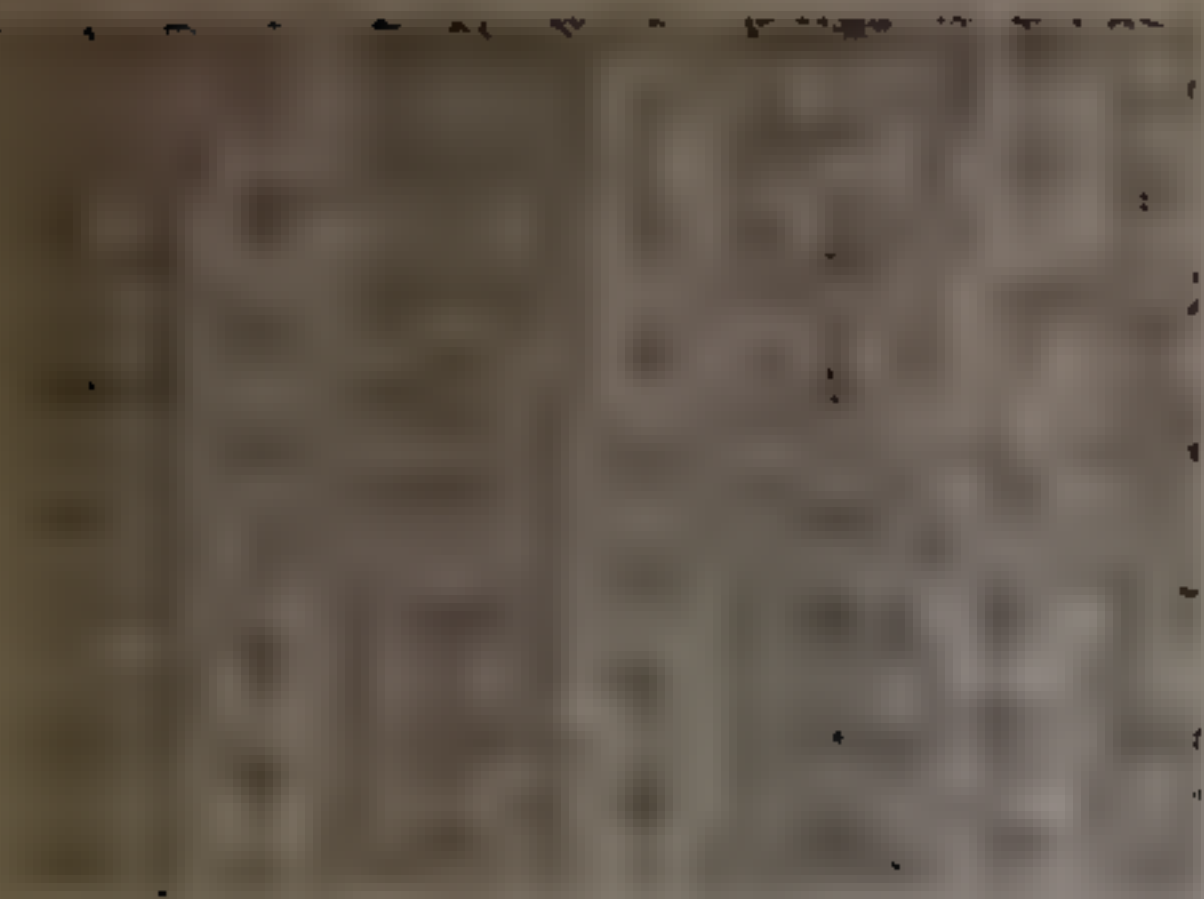
14. Пальто, окружность груди 96 см.
 Стр. 5, модель 6.
 3,3 м ткани при ширине 140 м.

- F 96 Спинка
 G 97 Полочка
 H 98 Кокетка
 I 99 Верхняя половинка рукава
 A 100 Нижняя половинка
 A 101 Воротник

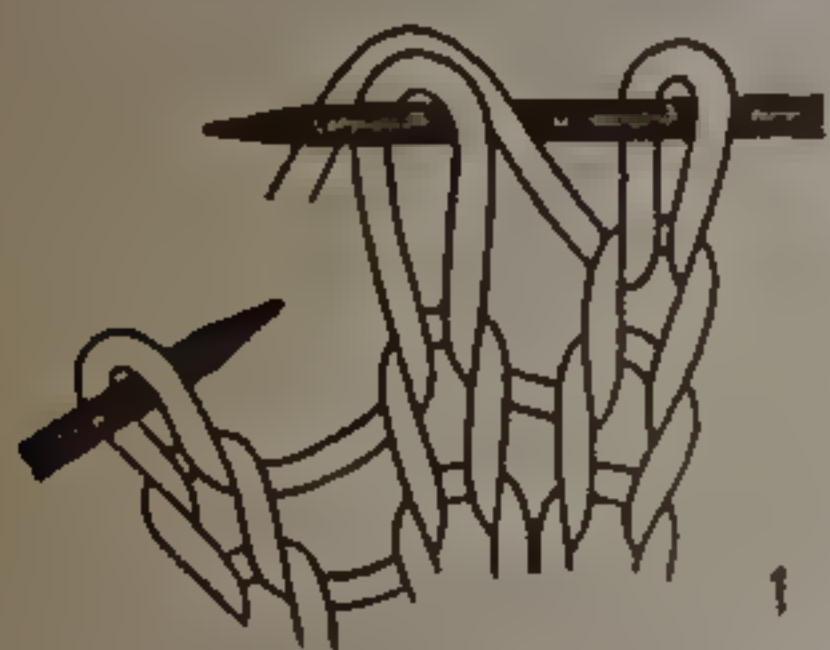


Что представляет собой патентная вязка? В журналах мод ее часто предлагают.

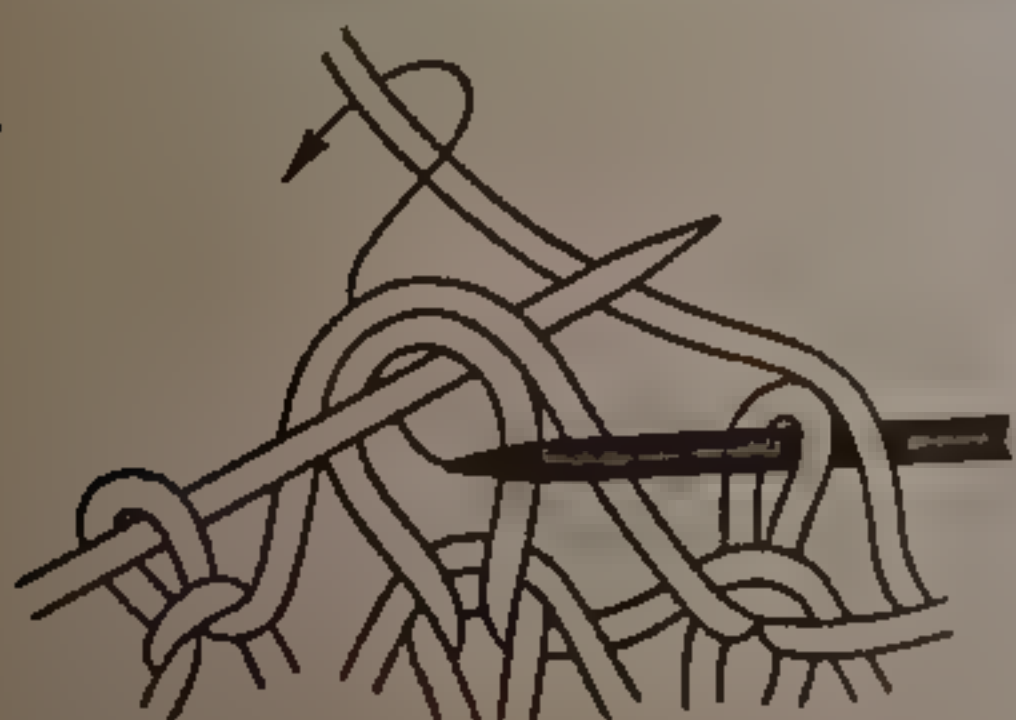
Л. Г. из Солигорска



По своему внешнему виду патентная вязка напоминает резинку, что подтверждает и прилагаемый образец вязки. От резинки она отличается прежде всего тем, что значительно плотнее и меньше растягивается. Видов патентной вязки мно-



го, мы расскажем здесь о самом простом. Обе стороны вязки получаются одинаковыми. На рис. 1 показано, как вязать первый ряд: нить набирается на правую спицу спереди назад, одна петля при этом снимается изнаночным приемом непровязанной. В результате на спице



остается петля цепочки и петля, снятая непровязанной, т. е. парная петля. В следующем ряду (рис. 2) одинарная петля берется на спицу непровязанной, как показано на рис. 1, парная же петля провязывается налицо вместе. Таким образом вяжутся все остальные ряды. Такой вязкой можно связать, например, детали блузона (см. стр. 12, модель 19), т. к. воротник, манжеты, притачной пояс, выполненные резинкой, быстро вытягиваются. В старину в этой технике вязали подошву и пяточную часть шерстяных носков и чулок. Времени на патентную вязку уходит больше и расход пряжи больше.

В последнее время на этикетках готовых изделий появились новые обозначения, например: 164—92—100. Как сказала продавщица, эти данные соответствуют 46-му размеру, четвертому росту. Чем обусловлен переход к новой маркировке и как теперь определять свой размер?

Марет В.

Ваш вопрос весьма актуален и, несомненно, представляет интерес и для других читателей. Новая маркировка, на которую вы обратили внимание, соответствует новой схеме стандартов, принятой странами — членами СЭВ. В нашей стране она введена в действие с 1 января сего года. Новая маркировка фактически значительно упрощает приобретение изделий согласно своей фигуре. Для этого нужно только точно знать свой рост, окружность груди и бедер. По прежней маркировке размер определялся по росту, половине окружности груди и полноте. Например: рост 164 см (прежний IV рост), окружность груди 92 см (прежний 46-й размер), окружность бедер 100 см (прежняя полнота II С — средняя).

В мужской одежде определяющими являются три размера: рост, окружность груди и талии.

Следует помнить, что размеры на этикетке даются всегда в строго определенном порядке. На этикетках женских изделий первым ставится рост, вторым окружность груди и третьим окружность бедер. Напоминаем, что окружность бедер измеряется по самой широкой части бедер, т. е. примерно в 18—20 см ниже талии.

У мужчин размеры ставятся в таком порядке: рост — окружность груди — окружность талии.

Для большей ясности ниже приводятся таблицы, где в сравнении даются как прежняя, так и новая маркировки женских и мужских изделий.

ЖЕНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Рост по прежней маркировке			I		II		III		IV		V		VI	
Рост человека в сантиметрах по новой маркировке			146		152		158		164		170		176	
Прежний размер	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	
Окружность груди в сантиметрах по новой маркировке	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	
Полнота по прежней маркировке	Окружность бедер (в см) по новой маркировке													
I (M)	92	96	100	104	108									
II (C)	96	100	104	108	112	116	120	124	128	132	136	140	144	
III (B)	100	104	108	112	116	120	124	128	132					
IV (OB)	104	108	112	116	120									

NB! Размеры на этикетке изделий даются в строго определенном порядке: рост — окружность груди — окружность бедер. Например: 158—96—104.

МУЖСКИЕ ИЗДЕЛИЯ

Рост по прежней маркировке							I	II	III	IV	V	VI
Рост человека в сантиметрах по новой маркировке							158	164	170	176	182	188
Прежний размер	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	
Окружность груди в сантиметрах по новой маркировке	88	92	96	100	104	108	112	116	120	124	128	
Полнота по прежней маркировке	Окружность талии (в см) по новой маркировке											
I (M)	70	76	82	88	94							
II (C)	70	76	82	88	94	100	106	112	118			
III (B)	76	82	88	94	100	106	112	118	124	130	136	

NB! Размеры на этикетках даются в строго определенном порядке: рост — окружность груди — окружность талии. Например: 176—100—88.

Нервно-психическое напряжение, гиподинамия, избыточное питание являются основными врагами здоровья современного человека. Это в полной мере касается и людей умственного труда. Укрепить организм и повысить работоспособность поможет комплекс упражнений, составленный кандидатом медицинских наук С. Л. Прибыловским. Комплекс состоит из трех частей с учетом дефицита времени в течение дня.

Общие рекомендации. Упражнения следует выполнять в хорошо проветренном помещении после утреннего туалета на голодный желудок, в остальное время дня — спустя 2—3 часа после приема пищи.

ПЕРВАЯ ЧАСТЬ (утром, 30 мин.)

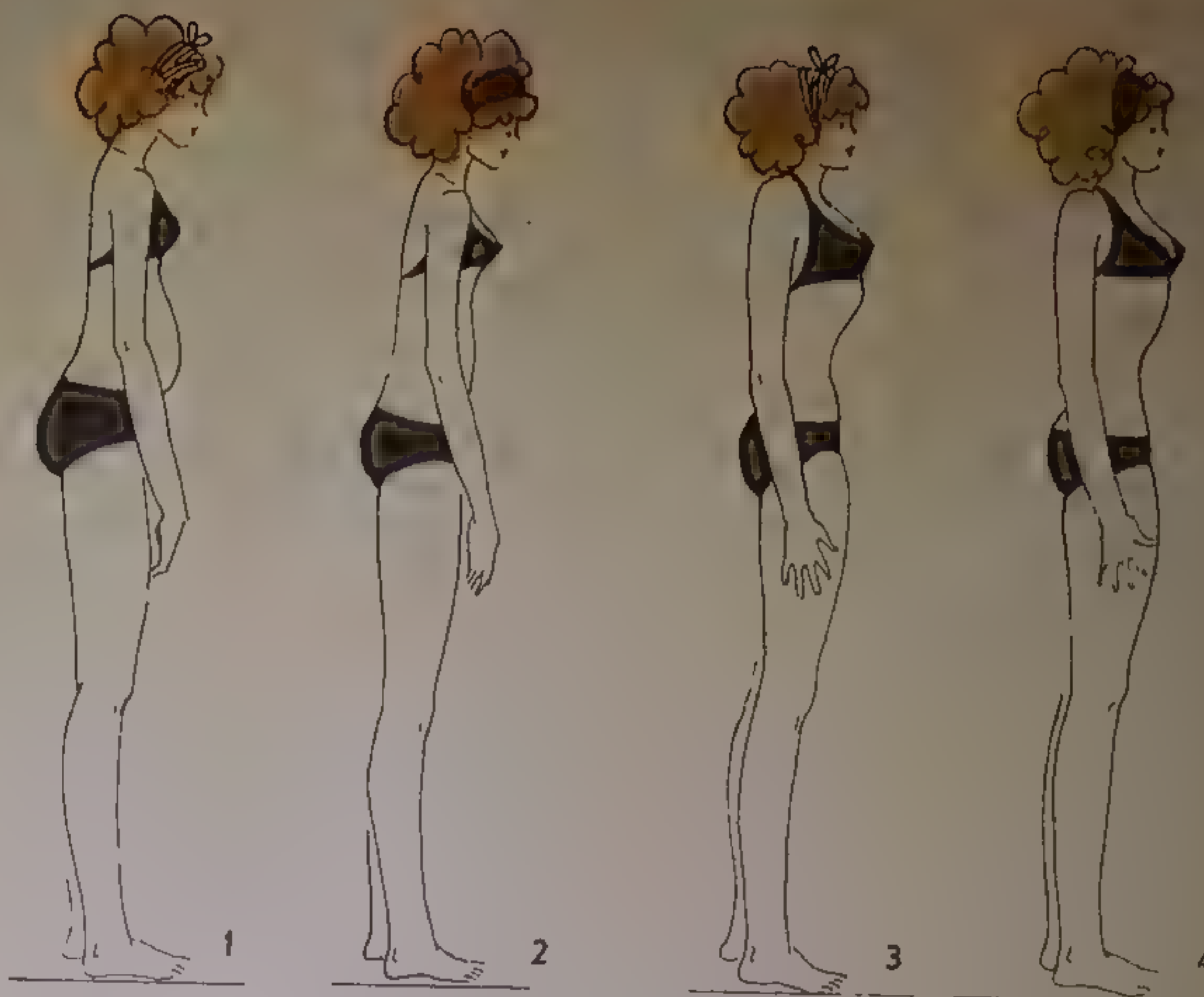
1. Стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Медленно поднять руки через стороны вверх над головой, одновременно производя вдох (полное дыхание). Задержать в этом положении дыхание на несколько секунд, затем резко наклониться вперед, одновременно бросив руки вниз перед собой, и резко выдохнуть через рот, чтобы получился звук «ха». Затем медленно, вдыхая через нос, выпрямиться, поднять снова руки и повторить все сначала. Повторить 3 раза.

2. Полное дыхание. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, плечи пассивно свисают. Выдохнуть и втянуть живот. Из этого положения начать медленный непрерывный вдох через нос в следующей последовательности: вначале несколько выпятить живот (1), затем, продолжая вдох, раздвинуть нижние отделы грудной клетки, несколько втягивая при этом живот (2). Продолжая вдох, полностью развернуть грудь, поднять плечи и подбородок (3). Упражнение выполнять легко, без напряжения и достаточно медленно. Закончив вдох, приступить к медленному непрерывному выдоху также через нос в следующей последовательности: втянуть максимально живот и начать сжимать сначала нижние, затем средние отделы грудной клетки, постепенно опуская плечи и подбородок, возвращаясь таким образом в исходное положение. Начинать с 3—5 раз и по мере усвоения упражнения довести число повторов до 15—20 раз. Выполнять в течение дня несколько раз.

3. Сидя на коврик «по-турецки», но можно удобно устроиться и на стуле или в кресле. Спина прямая. Сделать медленный и ровный вдох через нос (полное дыхание), наполняя последовательно нижние, средние и верхние отделы легких. Затем сделать форсированный выдох через рот, складывая при этом губы трубочкой, как при произношении звука «у». Повторить упражнение 3—10 раз.

4. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены вниз, спина прямая, смотреть перед собой (упражнение можно выполнять перед зеркалом). Одновременно с выдохом через нос максимально втянуть живот (4), затем сразу же, вдыхая через нос, максимально выдвинуть вперед живот (5). Начинать с 5 раз и по мере усвоения и отработки ритма довести число повторов до 40—50 раз. Дыхание через нос должно быть легким, поверхностным, движения живота должны строго соответствовать ритму дыхания.

5. Исходное положение то же, что и в предыдущем упражнении, но верхнюю часть туловища нужно наклонить вперед под углом 45°, руки положить на поясницу большими пальцами вперед. Смотреть перед собой, спина прямая, плечи развернуты. Выполнять те же движения животом, что и в предыдущем упражнении (6, 7). Количество повторов, считая



В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ



движение животом вперед и обратно за один раз, от 5 до 40—50 раз.

6. Поставить ноги на ширину плеч, несколько согнув их в коленях, туловище немного наклонить вперед, руками прочно упереться в колени. Смотреть перед собой, плечи развернуть. Выполнять те же движения животом, что и в двух предыдущих упражнениях (8, 9). Количество повторов то же.

7. Исходное положение то же, что в упражнении 4. После максимального выдоха, задержав несколько можно дыхание, повторить в несколько замедленном ритме описанные выше движения животом. Отдохнуть и перейти к следующему упражнению.

8. Исходное положение то же, что в упражнении 5. Движения животом выполнять после выдоха так, как описано в упражнении 7.

9. Исходное положение то же, что в упражнении 6. Выполнять после выдоха движения животом так же, как в упражнениях 7 и 8.

10. Стоя прямо, ноги шире плеч. После выдоха на медленном вдохе вытянуть руки в стороны на уровень плеч ладонями книзу. После этого сразу же на медленном выдохе наклониться вправо, касаясь пальцами правой руки пола возле пальцев правой ноги. Смотреть перед собой. Остаться в этом положении (10) от 3 до 6 сек. На медленном вдохе вернуться в исходное положение и повторить в другую сторону (наклон вправо-влево считается за один раз). Повторить 3—5 раз.

Через 3—4 месяца, четко усвоив это упражнение, можно попробовать выполнить усложненный вариант этого упражнения, при выполнении которого рука касается пола возле противоположной ноги (11). Спустя 2—3 недели можно еще более усложнить упражнение (12). Время пребывания в конечной позе и количество повторов остаются без изменений.

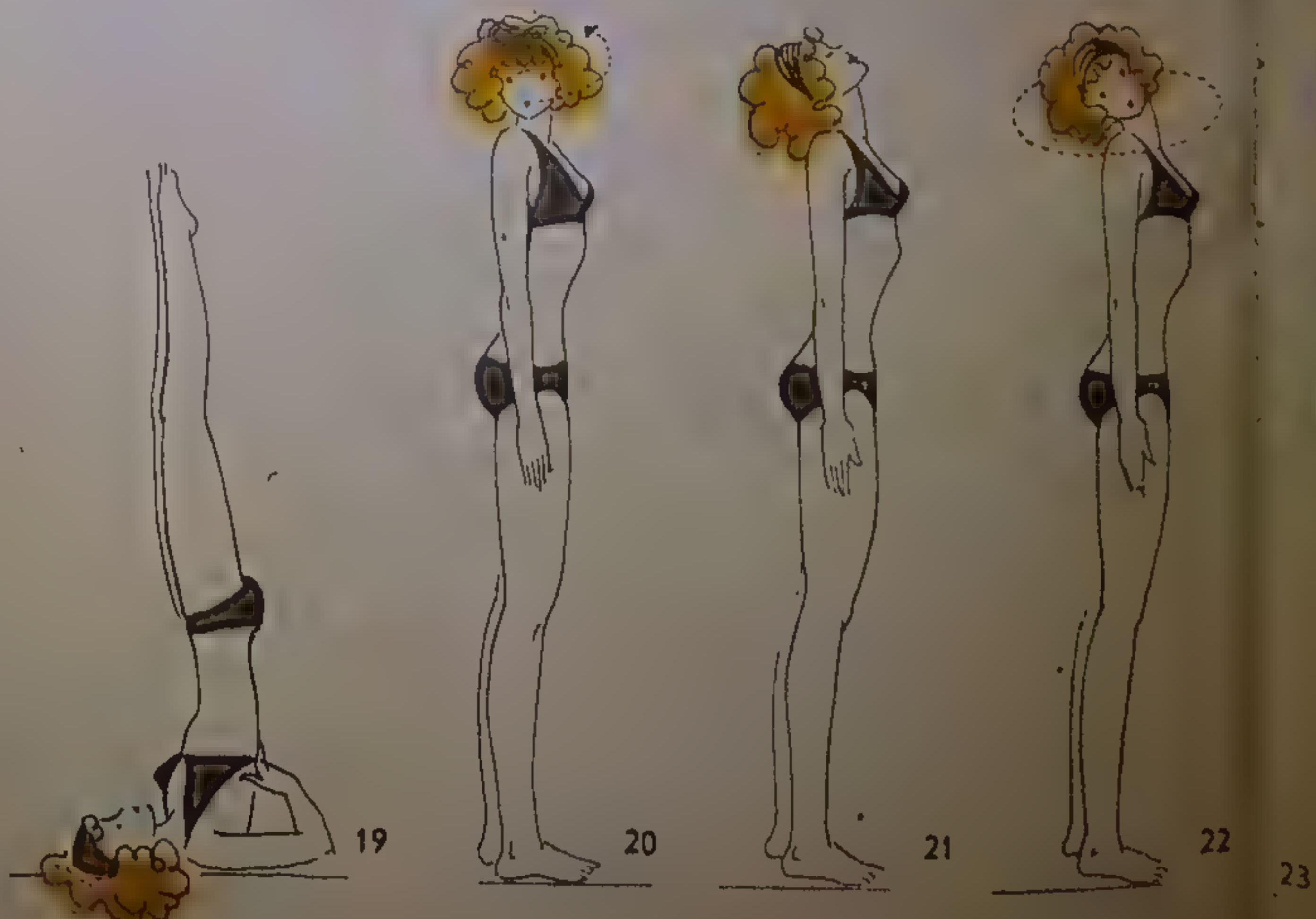
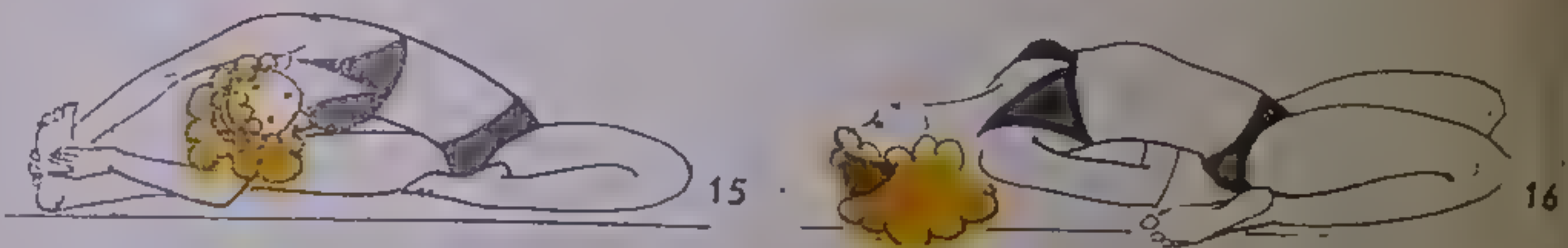
11. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Выдохнуть. На медленном вдохе руки отвести за голову, сразу же на выдохе сесть, подбрав живот и вытянув вверх руки. Продолжая выдох, согнуться, взявшись руками за голеностопный сустав и положив голову на колени (13). Остаться в этом положении от 3 до 6 сек. Медленно вдохнуть и вернуться в исходное положение. Повторить 3—5 раз.

Через 3—4 недели это упражнение можно выполнять в более сложной модификации: в положении сидя одна нога остается согнутой в коленном суставе, пятка прижата к промежности, корпус сгибается к другой ноге (14). Время и количество повторов остаются без изменений. Спустя 3—4 недели упражнение можно еще более усложнить (15).

12. Встать на расставленные колени и опуститься между пятками на пол. Затем с помощью рук отклоняться назад, пока спина и затылок не коснутся пола. Руки положить под голову или спину (16). Дыхание произвольное. Остаться в этом положении от 5 до 60 сек. Лечь, выпрямив ноги, отдохнуть и перейти к выполнению следующего упражнения.

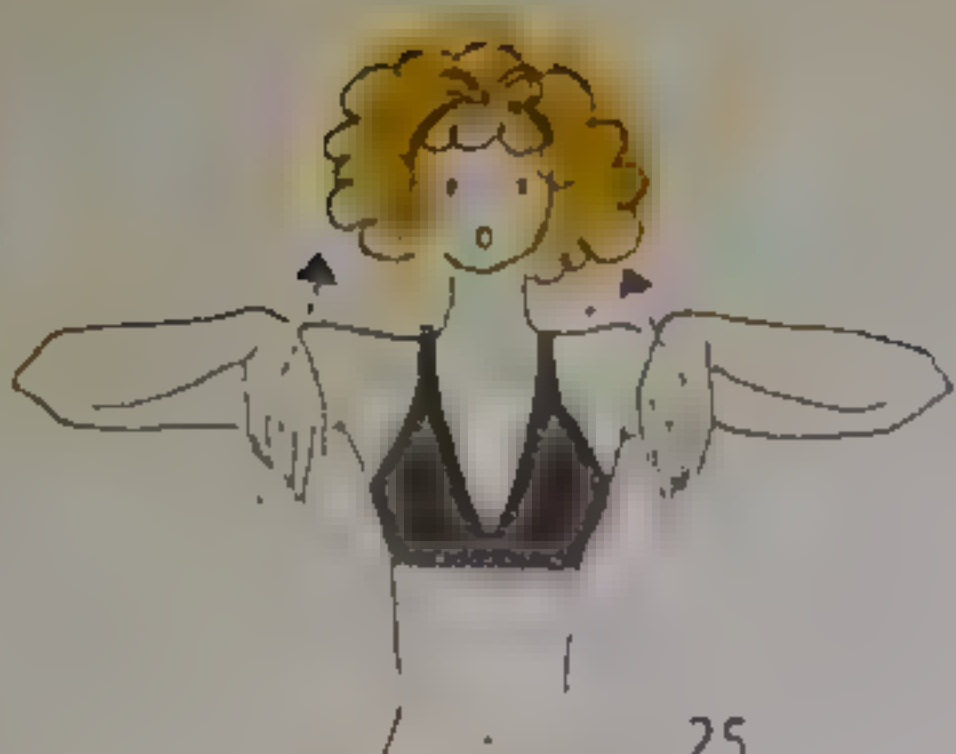
Спустя 3—4 недели после полного усвоения упражнения заменить его более сложным: из положения лежа на животе со скрещенными на спине руками прогнуться, подняв вверх прямые ноги и торс (17). Дыхание произвольное. Остаться в этом положении от 5 до 30 сек. Повторить 3 раза. Спустя еще 3—4 недели упражнение можно выполнять так, как показано на рис. 18.

13. Те, кто не страдает повышенным артериальным давлением или заболеванием щитовидной железы, выполняют следующее упражнение. Из положения лежа на спине вдохнуть, резко поднять ноги вверх. Приподняв таз, подпереть его руками снизу. Туловище





24



25



26



27



28



29



30

опирается только на лопатки и голову, подбородок прижат к груди. Постепенно по мере усвоения упражнения корпус можно перевести в вертикальное положение (19).
14. Лечь на спину и полностью расслабиться, оставаясь в таком положении от 5 до 10 минут. После этого потянуться и встать.

ВТОРАЯ ЧАСТЬ (днем, 15—20 мин.)

1. Повторить 10—15 раз полное дыхание, описанное в первой части комплекса.
2. Стоя, носки и пятки вместе, руки опущены вниз, спина прямая. Расслабив мышцы шеи, резко повернуть голову до отказа влево, затем вправо (20). Повторить 5 раз подряд, считая повороты вправо-влево за один раз. Постепенно довести число повторов до 25 раз.

3. Исходное положение то же. Резко опустить на грудь подбородок и так же резко откинуть как можно дальше назад голову. Повторить 5—25 раз. Дыхание через нос (21).

4. Исходное положение то же. Опустить подбородок на грудь и производить медленные круговые вращательные движения сначала слева направо, затем в обратную сторону. Повороты выполнять по два раза в каждую сторону (22).

5. Стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль туловища, спина прямая, смотреть перед собой. Выдохнуть. На медленном вдохе, одновременно поднимаясь на носки ног, поднять вверх руки (23). Из этого положения, задержав дыхание на вдохе, сильно вытянуть вверх тело. Остаться в таком положении от 3 до 6 сек. Медленно на выдохе вернуться в исходное положение и, отдохнув, повторить еще 3—5 раз.

6. Стоя прямо, руки вытянуты вперед параллельно полу (24). Пальцы рук вместе подняты вверх ладонями вперед. Руки сильно напряжены. Дыхание произвольное, через нос. Медленно повернуть кисти рук вниз, затем вернуть в исходное положение (один раз). Повторить 5—10 раз.

7. Повторить предыдущее упражнение, согнув руки в локтевых суставах (25).

8. Повторить шестое упражнение, но с широко расставленными пальцами рук (26).

9. Повторить седьмое упражнение с широко расставленными пальцами рук (27).

10. Стоя, ноги вместе, руки опущены, спина прямая. На медленном полном вдохе поднять руки вверх над головой. Затем, медленно выдыхая, наклониться вперед, руками взяться за голеностопные суставы, головой коснуться прямых ног (28). Остаться в этом положении 3—6 сек., после чего на медленном вдохе вернуться в исходное положение. Отдохнуть и повторить упражнение 3—5 раз.

11. Вначале упражнение выполняется, как предыдущее, но после того, как руки займут вертикальное положение, начать медленно прогибаться назад (29). Остаться в этом положении 2—6 сек. с задержкой дыхания на вдохе. Выдыхая, медленно вернуться в исходное положение, отдохнуть и повторить упражнение 2—3 раз.

Закончив выполнение описанных упражнений, выполнить несколько раз полное дыхание и в оставшееся время пообедать или погулять на свежем воздухе.

ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ (вечером, 15—20 мин.)

По возвращении с работы домой не следует сразу же приниматься за домашние дела. Сначала рекомендуется выполнить приводимые ниже упражнения, которые помогают снять переутомление, освежают и бодрят.

1. Проветрить комнату и выполнить первых два упражнения из первой части комплекса.
2. Выполнить стойку на лопатках или плечах (19). Лицам, страдающим гипертонической болезнью или заболеванием щитовидной железы, это упражнение не рекомендуется.
3. После выполнения стойки на плечах медленно принять следующее положение: руки положить на пол ладонями вниз, а ноги медленно опустить за голову, пока пальцы не коснутся пола, после чего сложить за головой и руки (30). Остаться в таком положении 5—60 сек. Дыхание произвольное. Медленно опустить таз, затем ноги, предварительно переместив руки в исходное положение.
4. Максимально расслабиться. Полежать 5—10 мин, не засыпая. Сильно потянуться и встать.

ДИКО УВЛЕКАЕТ







ДИСКО УВЛЕКАЕТ

Увлечение диско-музыкой принесло в моду новый стиль одежды — диско-стиль. Новизна его не в силуэте, крое или дополнениях; основу диско-стиля составляет материал, вернее его цвет, эффектный вид. Цвета, как правило, интенсивны: огненно-красные, ядовито-зеленые, золотисто-желтые, лиловые; характерно сочетание в одном комплекте контрастных тонов. Материал блестящий, переливающийся.

Фасоны же всем хорошо знакомы — это модные ныне блузоны и комбинезоны, брюки и юбки. И как обычно в праздничной одежде, популярны глубокие декольте, маленькие облегающие блузки на бретелях.

Диско-стиль зародился благодаря диско-вечерам, благодаря молодым, поэтому и адресуется он прежде всего стройным, жизнерадостным молодым людям. К ним хорошо подходит шутовское высказывание Бернарда Шоу о молодежи, которая тем и хороша, что шокирует стариков, но вынуждает шагать их в ногу со временем.

● 1. Блузон — любимец моды, его носят на работе и улице. На этот раз предлагаем блузон для диско-вечера. Материал — серебристо переливающийся шелк. Спереди молния, по низу блузона и рукавов резинки. Брюки и кофточка-лиф из люрекса нюансом темнее. Лиф задралирован. ● 2. Концы воротника-стойки длинной шелковой блузки завязаны маленьким бантом. По линии кокетки сборка, по низу рукавов узкие манжеты. Брюки из плотного искусственного шелка. ● 3. Просторная блузка с запахом. Рукава-кимоно. Трубообразные брюки присобраны внизу, пояс блузки из материала брюк. ● 4. Комбинезон на бретелях из люрекса. Лиф присобран, штанины с короткими боковыми шлицами. Блузон из шелкового материала под цвет комбинезона. ● 5. Комплект из блестящего искусственного шелка. Плечи жакета расширяют крылышки. ● 6. Модный комплект из обычного подкладочного шелка. Как блузка, так и брюки отделаны контрастным кантом. ● 7. Эффектная юбка-клеш из блестящего шелка. Свободная блузка с короткими рукавами-кимоно. Застежка на пуговицы. ● 8. Комплект с брюками из однотонного блестящего искусственного шелка. Лиф блузки украшен узкими затачанными складочками. Брюки в бедрах свободны, верхний край сложен мягкими складочками. Широкий притачной пояс застегивается спереди на пуговицы. Маленький жилет-болеро может быть из бархата. ● 9. Комбинезон на бретелях из искусственного шелка в мелкий рисунок. Блузон из блестящего искусственного шелка украшен кантами. Воротник-стойка и манжеты из эластичного шелкового трикотажа. ● 10. Те, кому узкие трубообразные брюки не подходят, могут сшить свободные брюки, присобрать их и носить, например, с майкой из шелкового трикотажа. ● 11. Юбку можно сшить из эффектных расписанных вручную купонов или платков. Основной цвет блузки и юбки одинаков. Блузка с короткими рукавами-кимоно в стиле 50-х годов. ● 12. Прямая блузка с просторными рукавами-кимоно. Слева шлица, удлиненные уголки переда и спинки завязаны сбоку узлом. ● 13. Шелковое платье с глубоким, доходящим до пояса декольте (с подплечиками или без них). Платье носят с манишкой или майкой, из материала которой может быть и широкий пояс.

Фотомодели Э.-М. Рандкюла. Фото Ю. Венделина.
На листе выкроек: модель 6 — выкройка 1, окружность груди 84 см.



Модели и оформление Кристина Хмельницки

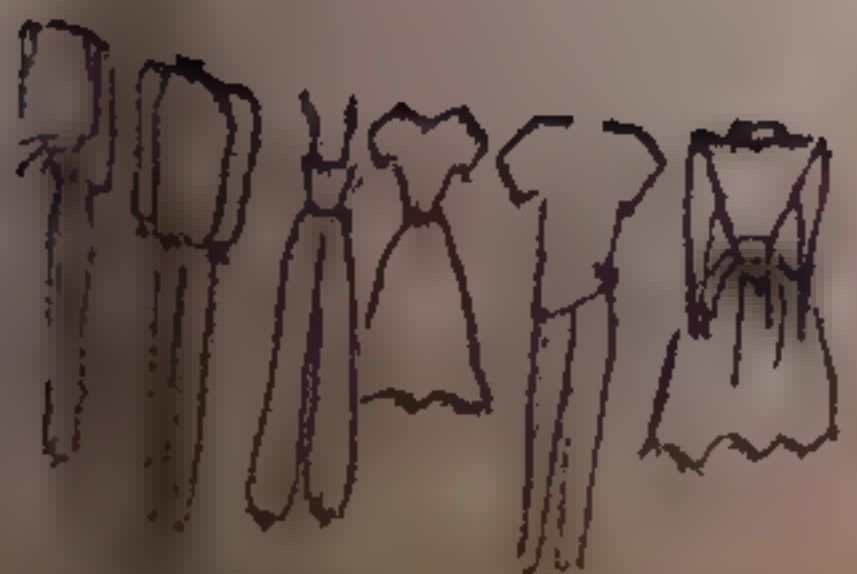
На листе выкроек: модель 9 —
выкройка 7, окружность груди: 88
см.




11

12

13



A black and white photograph of two women standing side-by-side. The woman on the left is wearing a long, light-colored, sleeveless dress with a subtle pattern. The woman on the right is wearing a similar long, light-colored dress with a more pronounced pattern, possibly a plaid or check design. Both women have dark, wavy hair and are looking towards the camera. The background is a plain, light-colored wall.

**ПО НАРОДНЫМ
МОТИВАМ**

Автор этих нарядных платьев и комплектов, навеянных эстонской народной одеждой, — художник Тийу Акберг. В своих моделях художник широко использует приемы отделки, характерные для народного костюма. Это и вышивка, и складочки, плиссе и фестоны. В том же стиле выдержан и покрой моделей. Материал тонкий, хорошо спадающий — шерстяной креп или натуральная шелк.

Фото Ю. Венделина



В театре, на концерте

Платья для театра и концерта шьют нынче преимущественно чуть ниже коленей, т. е. нормальной длины. От повседневных платьев они отличаются прежде всего более дорогим материалом. Важную роль в вечерней одежде играют дополнения — благодаря им даже будничное платье или костюм приобретает нарядный вид. Плюс к тому прическа, соответствующие случаю туфли, украшения и грим. Здесь было бы уместно еще раз напомнить о том, что сапоги уже не считаются нарядной обувью. Теперь на повестке дня туфли с ремешками на высоком или полувысоком каблуке.

Нынешний модный силуэт во многом напоминает моду 40-х годов — та же прямая линия плеча, подчеркнутая подплечиками, та же облегающая талия и чуть раскошенная или прямая юбка. Модные материалы — хорошо драпирующийся тяжелый шелк, качественная шерсть и трикотаж.

● 1. Комплект из жакета и юбки. Жакет спереди отделан складками-защипами, рукава-кимоно довольно узкие внизу. Юбка в складку. В дополнение шелковый шарф тон в тон. ● 2. В этой модели есть все, что любит подчеркивать нынешняя мода: плечи расширены сборкой, облегающая вставка подчеркивает тонкую талию, сборка на груди и бедрах — женственность фигуры. ● 3. Платье с запахом. Сборка на лифе придает угловатость вырезу горловины. Рукава соборены по окату. ● 4. Классический костюм: жакет с шалевым воротником слегка притален, юбка прямая. В зависимости от необходимости под костюм можно надеть нарядную или простую блузку. ● 5. Верхняя часть платья задрапирована, длинные концы полочек завязаны спереди мягким узлом. Ниже разреза платье облегает. ● 6. Верхняя часть лифа и манжеты украшены вафельной сборкой. Шалевый воротник заканчивается рядом пуговиц. Раскошенная юбка на облегающей кокетке. ● 7. Платье с довольно свободным лифом. Ширину плеч подчеркивают сборки по окату рукавов и складки, а также маленький воротник-стойка. Пояс узкий. Платье раскошено книзу. ● 8. Платье на отстроченной кокетке с маленькими подплечиками. Застежка на спинке. ● 9. Отрезное в талии платье с рукавами-кимоно. Воротник и средняя часть лифа выполнены из гладкокрашеной ткани подходящего тона. По талии резинки, продернутые в кулиски.

На листе выкроек: модель 3 — выкройка 17, окружность груди 96 см, модель 5 — выкройка 11, окружность груди 92 см, модель 8 — выкройка 8, окружность груди 88 см.





Модель: ...не Са





ЖЕНЩИНЫ эпохи трубадуров

ЭЛЛА ВЕНДЕ

Средневековые — эпоха мрачных рыцарских замков, бесконечных разбойничьих войн, духовного оскудения, жестокости. Такой эта эпоха предстает перед нами на страницах учебников исто-

рии. По сравнению с античной эпохой ее часто называли ледниковым периодом в истории европейской культуры. Так оно, наверное, и было. Но, с другой стороны, чувствительные юноши, при лунном свете посылавшие к небу душераздирающие вздохи под окнами своих златокудрых возлюбленных, бродячие певцы, чьи баллады исторгали слезы из глаз даже самых зачерствелых в битвах вояк, проникновение в уклад жизни европейских владык утонченных нравов Ближнего Востока. В мире таких резких контрастов и жила женщина эпохи трубадуров.

На рубеже V—VI вв. разбросанные по Центральной Европе франкские княжества слились в единое государство франков. Возник пышный королевский двор. В высоких залах звучали тысячестрофные романсы в стихах придворных певцов — трубадуров. Они воспевали не только подвиги древних героев, но и красоту нежных чувств. Пели о женщинах; пели и сами женщины, иногда столь активно, что в наставлениях хорошего тона того времени женщинам советовалось не заставлять себя долго упрашивать, но и не утомлять своим пением, т. е. соблюдать разумные пределы.

Огромная популярность любовной лирики породила один из самобытных феноменов средневековья — рыцарское служение даме. Каждая благородная дама могла иметь одного или нескольких поклонников-рыцарей, которых законный супруг обязан был признавать без ревности. Молодого рыцаря еще мальчиком посылали ко двору знатного человека обучаться манерам и ратному искусству. Служа пажем у хозяйки замка, он обязан был посвящать ей все свое внимание. Впоследствии юноша избирал себе даму сердца, посвящал ей все свои подвиги, клялся защищать ее от всякого зла, сражался в честь ее на турнирах и слатал ей песни. В противоположность земной любви, которая могла быть только между супругами, рыцарская любовь была чем-то возвышенным, небесным. Это была строго регламентированная светская игра, воспринимаемая совершенно всерьез ее участниками. Как всегда, так и в ту эпоху, правила игры порой нарушались, что влекло за собой жестокие любовные драмы. У рыцаря, кроме дамы сердца, была и законная жена. Та сидела дома, вела хозяйство, воспитывала детей и ждала, когда же супруг явится домой.

В нижестоящих кругах ничего подобного не знали и не признавали. Главными добродетелями девушки считались трудолюбие и скромность. После замужества она становилась первой служанкой в доме. Она не смела даже взглянуть в глаза своему повелителю и в разговоре с ним могла отвечать только «да» и «нет».

Свадьба была самым значительным событием в жизни женщины. Свадьбу справляли несколько дней, а в среде правящих классов — даже несколько месяцев. В Венеции, например, долгое время было в обычае заключать все браки в один день. Такая коллективная свадьба становилась праздником для всего города.

Одним из положительных результатов рыцарского служения даме было культурное развитие мужчин, в чем заслуги женщин несомненны. Первая жена императора Священной Римской империи Оттона I научила супруга читать, вторая — латинскому языку и хорошим манерам. На смену игре в кости и попойкам пришли музицирование и исполнение древних саг.

Образованные женщины встречались во всех сферах

жизни. Школа в Салерно дала миру выдающихся женщин-врачей, которые прекрасно знали арабскую медицину, разбирались в хирургии. Прославились женщины-писательницы, широко известна была жившая в XII в. в Англии Мария Французская. Абатисса Геррада Ландсбергская составила книгу «Hortus deliciarum» — отлично проиллюстрированный лексикон тогдашней жизни.

О внешности женщины эпохи трубадуров можно составить представление только по любовной лирике той поры. Идеализированная дама сердца была хрупкой и нежной, как лепесток розы, походка у нее была легкой и воздушной, ножки маленькие, пальцы длинные и тонкие, шея лебединая, золотые локоны падали до бедер. Лицо хранило детски невинное выражение, взор скромно потуплен. Руки она держала скрещенными на груди (размахивать руками считалось признаком дурного тона). Кожа у нее была белоснежная, щеки румяные — совсем как в сказке о Белоснежке. В действительности же достичь такого идеального облика было трудно. Особенно трудно было добиться белоснежной кожи лица на юге Европы — разве что с помощью грима. Грим использовали в таком количестве, что священнослужители даже жаловались богу на то, что женщины изводят все краски и их не хватает на иконопись. В Англии дамы, чтобы добиться интересной бледности, пили смесь уксуса и золы. Можно лишь догадываться о том, что влекло за собой питье этого зелья. Румянец на щеках возникал от обильного питья вина, но от этого, к сожалению, краснел и нос. Чтобы не загорали руки, женщины и летом носили перчатки. Невинный облик помогали создать также тонкие выщипанные брови и прямые зачесанные назад волосы. Девушки носили волосы распущенными, женщины заплетали их в косы. Позже по требованию церкви женщины стали прятать их под головной убор, который символизировал подчиненность жены мужу, ибо только законный супруг имел право видеть ее с непокрытой головой. Дамы носили вуаль, но она была так тонка, что великолепные прически под нею казались еще более притягательными. Если волосы не отличались особой густотой, женщина надевала парик.

Из вуали позднее сформировались интересные головные уборы — в форме тюрбана, короны или венка, закрываемого под подбородком тесемками (1, 2, 4). Такие уборы могли быть очень ценными и декоративными, т. к. украшались жемчугом и драгоценными камнями. Ими украшали и пояс, которому также приписывали различные волшебные свойства. Магической силой обладал каждый камень на поясе: бриллиант защищал от яда, рубин способствовал душевному покою, сапфир обещал небесное блаженство, изумруд — земное благополучие, халцедон — силу и т. д. Позднее пояс стали носить как украшение вокруг бедер. К поясу прикреплялось зеркальце с рельефным украшением из слоновой кости на оборотной стороне.

В первые века после падения Западной Римской империи (476 г.) одежда долгое время была простой и однообразной, ибо христианская церковь требовала полностью закрывать тело. Женская одежда в то время состояла из двух (в холодное время и нескольких) платьев — длинных, широких, с длинными рукавами. Рукава нижнего платья были обычно уже и длиннее и выглядывали у запястья (2). Поверх платья носили широкую четырехугольную накидку, которая закреплялась на плече. Вырез горловины был достаточно широким, чтобы надевать платье через голову. Если платье имело спереди длинный вырез, его скрепляла брошь.

В XI в. стало сказываться уже влияние роскошной одежды византийского двора. Верхнее платье укоротилось, из-под него выглядывал богато украшенный склад-

ками край нижнего платья, которое было светлее верхнего, иногда совсем белым, как ночная сорочка. Рукава верхнего платья расширялись книзу — плавно наподобие воронки (3) либо резко, так что создавалось впечатление, будто через руку перекинута длинное полотенце (1). Такие рукава были первым капризом моды в европейской одежде, функционального значения они не имели. Рукава в то время не пришивались, а привязывались, их можно было менять, к одному платью обычно полагалось иметь несколько комплектов рукавов.

В начале XI в. в придворной одежде появился такой элемент, как подчеркнутая талия. Она должна была показать, что дама не принадлежит к трудящимся классам — в таком платье просто невозможно было работать. Нижнее платье зашнуровывалось на спине и по бокам так туго, что эффект был почти тот же, что и при ношении корсета в более поздние времена (1). Ниже талии платье ложилось пышными складками до самых пят; и чем шире становилась юбка, тем длиннее тянулся за ней хвост. Впоследствии он превратился в один из самых элегантных элементов торжественного дамского туалета — шлейф, который по сей день не исчез из моды. Шлейф придавал стройность и грациозность, длина шлейфа подчеркивала знатность происхождения, благородство. Акцентирование талии принесло с собой и декольте. К концу XI в. оно, по утверждению моралистов, превзошло всякие допустимые нормы. Ноги, напротив, строго прятались, ибо они возбуждали греховные мысли.

Нижнее платье долго оставалось элементом женской одежды, выполняя роль сорочки. В нем работали, в нем и спали в холодное время. Летом спали обнаженными, главным образом чтобы спастись от блох. Дети летом бегали нагишом, как это видно на многих картинах вплоть до XVI в. Позднее им стали шить одежду по образцу взрослых, и дети ходили как миниатюрные копии взрослых.

Важнейшей частью одежды был плащ. Без него считалось неприличным появляться в свете. К началу XI в. он был уже не четырехугольным, а колоколообразным, доходившим до самой земли. Скреплялся он спереди, так что оба плеча были одинаково закрыты (5) тесемками или цепочкой, которую элегантная дама держала между двумя пальцами правой руки, а левой при ходьбе слегка приподнимала полу плаща. Эти плащи назывались по-разному и изготовлялись по-разному. Плащ мог иметь капюшон или воротник. Важное значение имела меховая подкладка. Ценился мех соболя, бобра, горностая. О мехе куньи дамы будто бы мечтали больше, чем о благословении души.

Появление талии в модном силуэте предъявило к портновскому искусству ряд новых технических требований. Самым важным элементом стал крой — умелое пользование кроем позволяло свободно оперировать шириной ткани. На утверждение новой моды ушел весь XII в. В течение этого периода ушли из одежды преувеличенные элементы: длинный шлейф, висячие рукава, осиная талия. Яркие украшения по краям сузились

до каймы по вырезу горловины, низу рукавов и подолу платья. Выработался простой, но утонченный стиль одежды, роскошная драпировка которой чем-то напоминает классическое одеяние. Вплоть до прошлого века сохранялась традиция носить одновременно несколько платьев, выглядывающих одно из-под другого. Верхнее платье было просторным, свободно падающим, что требовало умения носить его (4). Платье следовало при ходьбе приподнимать так, чтобы из-под него видны были нижние платья. Это требовало привычки и безупречного вкуса при подборе цветовых тонов. Красивым считалось, например, сочетание красного, затканного золотом платья с декольте «мадонна» и золотисто-желтого нижнего платья. К ним полагалась накидка глубокого синего цвета на меховой подкладке, в великолепной прическе было жемчужное украшение. Желтый цвет, надо полагать, долгое время оставался основным в торжественной одежде.

Основные ткани — шерсть и лен — до конца XII в. изготовляли домашним способом. Женщина пряла, ткала, красила ткани сама — это были ее основные занятия. Лучшую шерстяную ткань — шарлах — изготовляли в Англии и Нидерландах (название ткани обозначает не красный цвет, а сорт ткани. Она могла быть также коричневой, синей, белой и даже полосатой). Хлопок доставляли с Востока через Венецию и Испанию при посредничестве мавров. Роскошным материалом считался бархат — ткань с льняной основой и хлопковым утком, который позднее стали изготовлять в Германии. Шелкопрядение развивалось в Сицилии и Венеции благодаря арабам. Лучшим шелком считался пурпур (это название тоже обозначало сорт ткани, а не цвет). В XII в. в Германии умели изготовлять уже набивные ткани с помощью деревянных брусков, но поскольку узор печатали только на льне, то из нее шили одежду в основном для простолюдинов. Ввозимые извне орнаментированные ткани были настолько дорогими, что их могли приобретать только богачи. Цвета почитались чистые, кроме серого и коричневого, которые можно было получить из овечьей шерсти не окрашивая ее.

Эпоха трубадуров не блещет достижениями культуры. Зато в совершенстве были развиты манеры, которые вслед за правящими классами усвоил и простой народ. Это было время расцвета любовной лирики и красноречия. Говорили о цветах и с помощью цветов. Цветы украшали здания и сады. Розарии имелись в каждом монастыре, каждом замке, на каждом крестьянском дворе. Все искусство того времени наводнено мотивами из роз. Розами украшали обеденный стол, лепестки роз плавали в винных чашах и ваннах, венки из роз носили юноши и девушки. Итог этой эпохе подвел появившийся в 1237 году «Роман о розе», первая часть которого явилась последним образцом рыцарского служения даме. Это трогательная история любви юноши к розе, состоявшая из 4150 стихов. Во второй части романа, написанной уже другим автором, с рыцарским служением покончено; читателю советуют заняться делом, за которое прилично платят. А потом пришли новые времена, новые нравы и новые моды.



МОДЕЛЬЕР
ПРЕДЛАГАЕТ

КРИСТА КАЯНДУ



Те, кто в «Силуэте» просматривает в первую очередь страницы, посвященные рукоделию, фактически хорошо знакомы с творчеством Кристи Каянду. Читатели, откликнувшиеся на нашу анкету и благодарившие в своих письмах нас за уголок рукоделия, выражали тем самым свою признательность и К. Каянду — анонимному автору многих чудесных жилетов, кофт, джемперов и пальто, публиковавшихся в нашем журнале. Под ее руководством многие читатели взяли впервые в руки крючок или спицы и стали затем истинными поклонниками этого вида рукоделия.

В нынешнем номере «Силуэта» публикуются некоторые работы К. Каянду, экспонировавшиеся недавно в Таллине на ее персональной выставке.

По окончании художественного института молодой художник не сразу пришла в Дом моделей. Несколько лет работала на швейном производственном объединении им В. Клемента, пригодилось, чтобы полнее осознать требования, которые предъявляют швейные предприятия модельерам. В 1969 году в Дом моделей пришел художник полный энергии и жажды деятельности. Кристи Каянду получила назначение в серийный цех Дома моделей — ныне экспериментальный цех с довольно-таки высокой продукцией. Но в тот начальный период дел в том цехе неудач было с избытком. Нужно было доставать материалы — именно такие, какие художники имели в виду при создании своих моделей, нужно было добывать ткани, кружева, поддерживать хорошие отношения с конструкторскими организациями. «Я была как коммивояжер», — смеется художник. Но всякий опыт, всякая работа приносит пользу. Кристе Каянду ценят в Доме моделей не только как деятельного, добросовестного работника, но и как прекрасного человека, в чьей доброте, отзывчивости сомневаться не приходится.

Во всех представленных здесь моделях использовано немало качественной пушистой бежевой пряжи на основе шелковистой и толстой. Из этой пряжи выполнены как узоры пальто, шапочки, так и кофта и костюм. Пряжа эта получена из шерсти любимца семьи — бернардина Марси. Как считает Кристи, хороший владелец собаки, регулярно и тщательно расчесывающий своего подопечного, может собрать достаточно много шерсти, причем не только с бернардина, но и с сибирской лайки, пуделя, у которых пушистая, мягкая шерсть. Мягкостью, шелковистостью отличается шерсть сибирского кота и ангорского кролика. У лисиды шерсть теплая, войлокообразная, у овчарки — пышная и жесткая. В старину головную боль лечили тем, что носили шапки из собачьей шерсти, при ревматизме ног и рук помогали варежки, носки из этой же пряжи.

Осенью при Таллинской птицефабрике начал работу женский кружок рукоделия, которым руководит Кристи Каянду. Сделано уже немало: научились окрашивать пряжу разными способами, вывязывать узоры и вещи. Теоретические занятия не проводятся — только практика. Наверное, потому, что Кристи Каянду человек не теоретического склада ума, многое она свершает интуитивно, полусознательно. Связав в очередной раз что-нибудь новое для «Силуэта», подробное разъяснение процесса вязки она считает излишним.

«Это проще простого», — говорит художник и берется за спицы.



Вязаные комплекты остаются, как и прежде, довольно свободными по покрою. Первый комплект (1, 4, 5) выполнен спицами № 3,5 из мохера и тонкой шерстяной пряжи того же цвета в 7 сложений. Пряжа чередуется через каждый ряд вперед-назад.

Для джемпера (1) набрать 56 петель и связать спицами № 2,5 полосу репсовой вязкой высотой 8 см. Продолжать лицевым приемом спицами № 3,5, прибавляя одновременно еще 20 петель. Для рукава набрать 36 петель, сначала связать репсовой вязкой тонкими спицами манжету высотой 3 см, затем весь рукав лицевым приемом. Детали основной части и рукава вязать до отмеченной на схеме высоты. Вязать спинку так, чтобы шов остался на плече: взять на одну спицу петли задней половинки левого рукава + всю спинку и петли задней половинки правого рукава. Все петли на спице разделить на части для полос, состоящих из 7 лицевых и 6 изнаночных петель. Убавлять плавно и равномерно вплоть до горловины так, чтобы ширина полос по линии горловины составляла 3 лицевые и 1 изнаночные петли. Переднюю часть джемпера из-за ширины горловины придется вязать двумя частями: каждую часть от шлицы переда вместе с половинкой рукава, полосы такие же, как на спинке. После этого соединить плечи, петли всей горловины взять на спицу и связать воротник. На воротник останется 81 петля (3 лицевые и 1 изнаночная), высота составляет 9 см. Шлицу и воротник по краю можно обвязать еще крючком столбиками без накида.

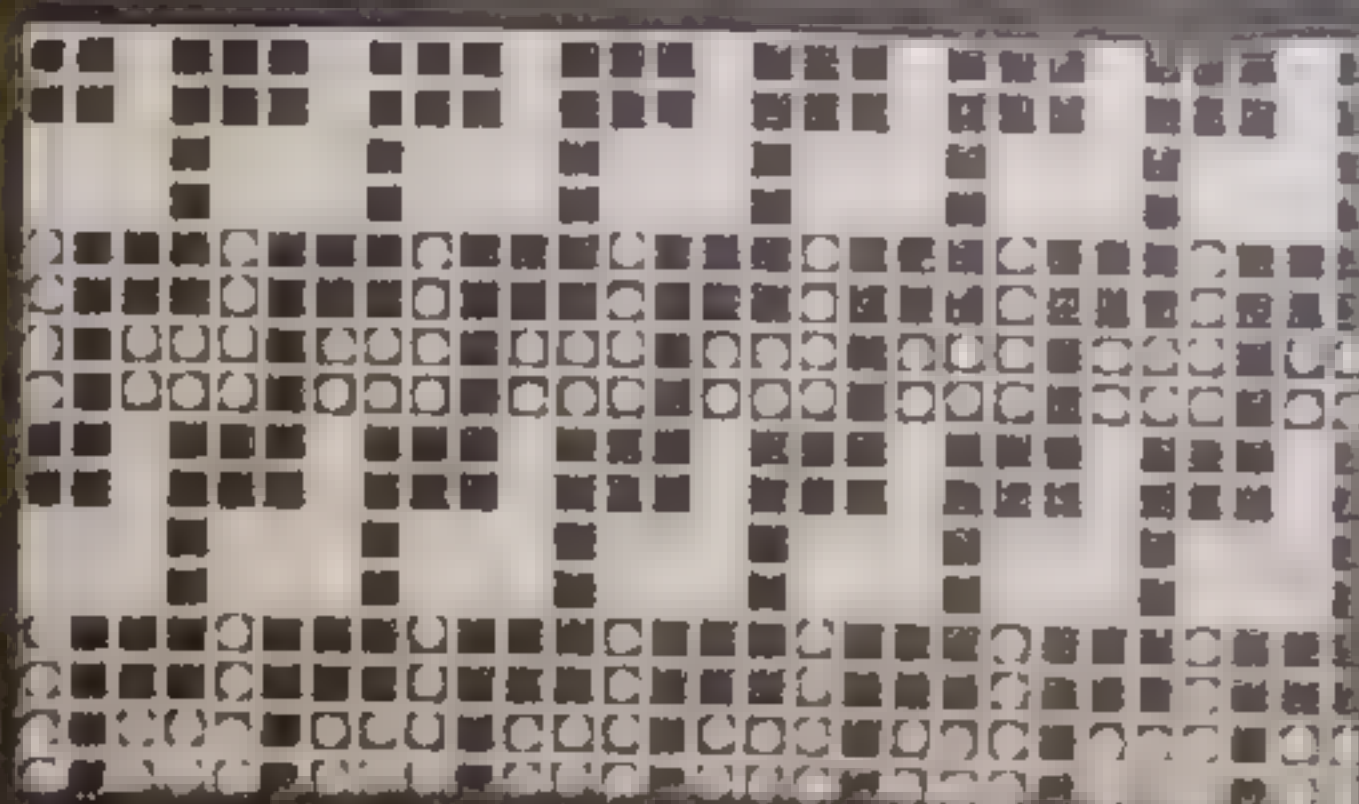
Кофту (4) из этого же комплекта начинать вязать со спинки. Спинка, чтобы узор не расшелся, вязать вместе с полочками. Рукав вязать прямо. Канты и воротник также вязать репсовой вязкой. Воротник вывязать шириной 14 см, затем подгибается внутрь twice и закрепляется слабыми стежками.

Детали жилета (5 и 6а) прямые. Все канты, включая репсовую вязкой, ширина канта проймы 6 см, он подгибается вдвое внутрь и закреплен слабыми стежками. Низ вывязывается шириной 4 см, канты полочек и горловины — 3,5 см.

В комплект входит также юбка. Ее начинают вязать с нижнего края, набирая для переднего полотнища 162 петли, для заднего — 128 петель. Сначала связать репсовую вязкой 8 см (эту часть потом подгибают вдвое внутрь и с изнанки закрепляют слабыми стежками). Полосы состоят



СХЕМА УЗОРА МОДЕЛИ 1

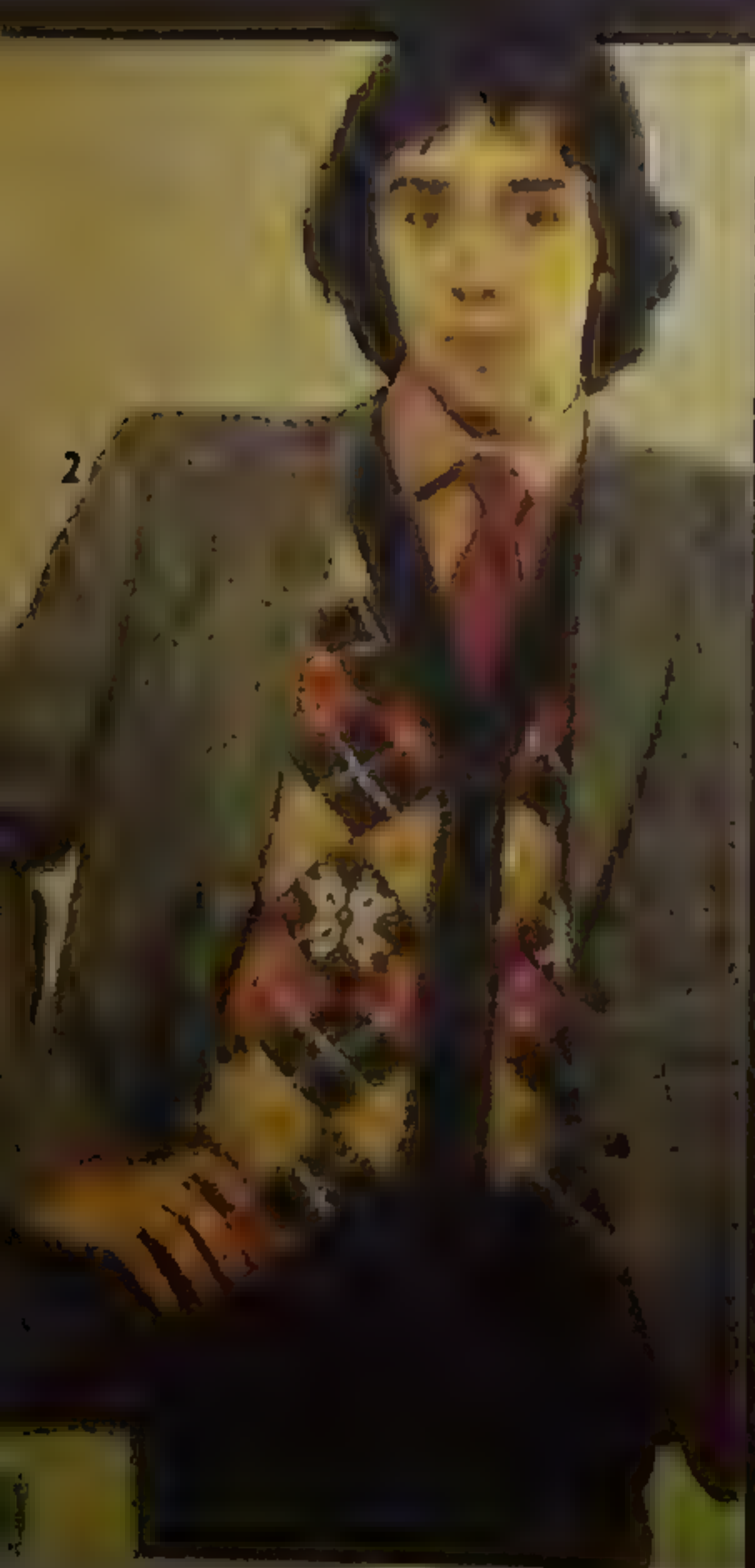
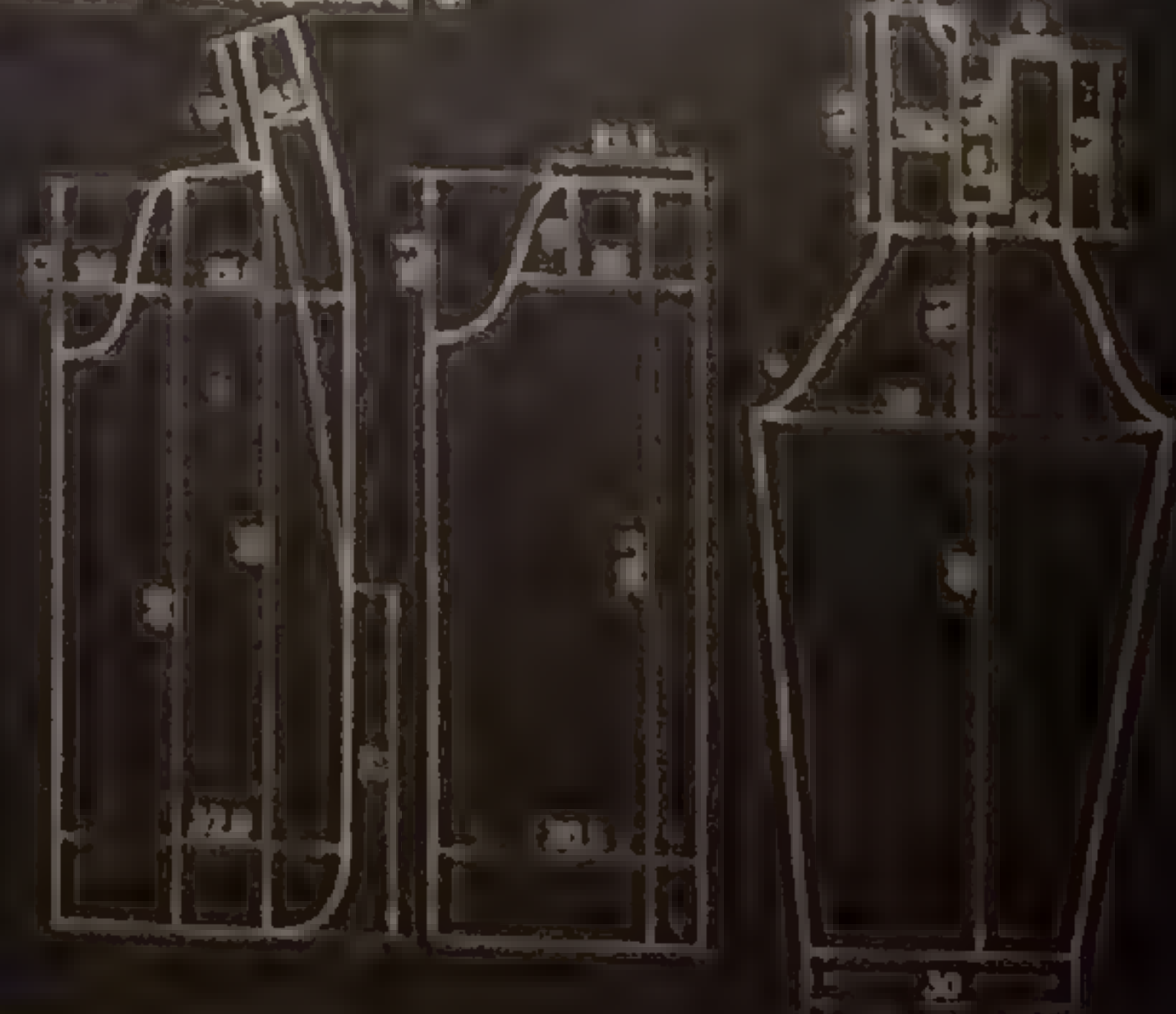


□ — бежевый, ● — голубовато-серый
■ — темно-серый

СХЕМА УЗОРА МОДЕЛИ 2



СХЕМА ВЫКРОЙКИ МОДЕЛИ 1





на 4 лицевых и 7 изнаночных петель. Убавлять начинать с каждой полос когда уже связано в высоту 15 см, убавлять по одной петле в каждой полосе через каждые 4 см. Когда ширина складок будет равна 7 лицевым и 7 изнаночным петлям, убавлять через каждые 2 см уже попеременно по лицевым и изнаночным полосам. Когда останется только еще 22 см, убавлять так, чтобы по верхнему краю каждой изнаночной полосе составляла 4 лицевых и 8 изнаночных петель. Когда по краю заднего полотнища должно остаться 16 петель, по краю переднего полотнища — 81 петля. По верхнему краю связать полосу шириной 6 см, которую потом подшить одною изнаночной. Образуется кушак, в нем полоса является широкой резинкой. Застежка в 6 рядов.

Полочки (2) выполнены из мягкой пряжи спицами № 4. На них должно расходуется около 1 кг пряжи. Прямая часть связана изнаночным приемом: два ряда бежевых, два ряда голубовато-серых. Той же вязкой выполнен жилет. Длинный кант связан отдельно и пришит к краям.

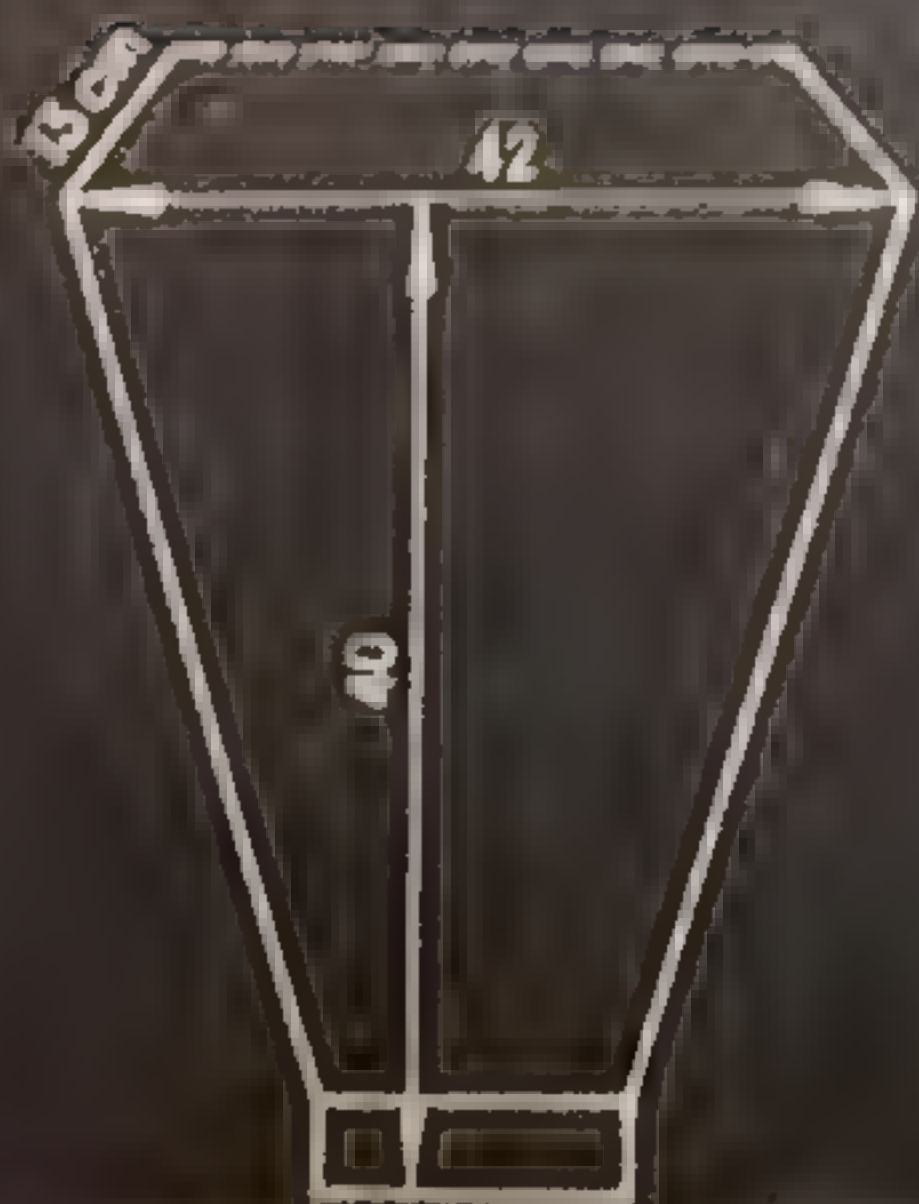
Для узора жилета, кроме бежевой и голубовато-серой пряжи, использована еще темно-серая тонкая шерстяная пряжа в 1 сложении (схема узора 1). Шалевый воротник связан вместе с передом (см. схему). Полосы по краям связаны отдельным изнаночным приемом шириной 3,5 см и пришиты вокруг края. Чтобы по линии оката рукава получилась складочка, в указанном на схеме месте нужно провязать вместе петли в пределах 6 см и дальше вязать кокетку шириной 18,5 см. Когда рукав уже готов, складочку закрепить. Поскольку спинка на 8 см шире кокетки, по обеим сторонам ее в 4—5 см от шва проймы нужно также заложить складочку.

Полочки мужского жилета (2) узорчатые, спинка и канты однотонные (схема узора 2). Узор вязать, используя несколько клубков, чтобы не получалось по изнаночной стороне длинных ниток. Кант вязать резинкой шириной 4 см и длиной, равной длине краев, и пришить.

Авторские модели Кристины Калнду вы можете увидеть также на первой и последней страницах обложки и в «Почтовом ящике».

Фото Г. Германа.

СХЕМА ВЫКРОЙКИ МОДЕЛИ 1



ИЗ ПУТЕВОГО БЛОКА

1. Заметно ли, что Париж — законодатель мод?

Если рассматривать моду в ее узком значении (моду на определенный силуэт или покрой в данный период времени), то Париж производит впечатление на удивление мало модного города. Но это только на первый взгляд. Скорее может создаться мнение, будто в Париже ничего не знают и не подозревают о существовании моды — этом великом диктаторе. Ибо парижанка выше моды — или по крайней мере не зависима от нее, она предпочитает во всех случаях носить то, что наилучшим образом подходит именно ей. Если же рассматривать моду как элегантно, своеобразное явление культуры, то по крайней мере сейчас Париж, да и вся Франция (ибо провинциалка умеет одеваться столь же современно, с той же естественной элегантностью и чувством меры, сколь и парижанка) — вне всякого сомнения, законодатель мод. Здесь умеют интерпретировать моду с абсолютной естественностью, с какой-то врожденной способностью приспособлять любую моду, даже самое крайнее и безумное ее проявление, к каждому индивиду в отдельности, делать ее заманчивой, действительно приемлемой для каждой женщины. Быть может, своеобразие парижской моды в совершенстве чувства стиля, уверенном, безошибочном знании того, что и с чем, где и когда носить. И так как предложения парижской моды бесконечно разнообразны и многолики, то можно лишь поражаться той самоуверенности, с какой здешние женщины (и не только дамы) умеют одеться модно, что проявляется часто лишь в деталях. Это и есть живая мода, а не судорожное следование капризам, требованиям и запретам моды.

ОЙВИ ВАРЕ

5 ответов на 5 вопросов «Силуэта»

2. Ваши контакты с парижской модой?

Когда модельеру предоставляется возможность в течение недели видеть, жить, ходить по Парижу, дышать в одном ритме с ним, он старается использовать каждый миг, жадно впитывает в себя впечатления. А впечатлений действительно много. Пока еще не начался туристский сезон, улицы заполняют главным образом местные жители, парижане. Их видишь всюду — на улицах, в метро, быстро, магазинах, ресторанах, где мы обедаем и ужинаем (каждый раз в новом, с новым меню и новой публикой), в музеях, которые мы стараемся не пропускать, соборах, где любимся фантастическими витражами. Все это и есть живая мода Парижа, которую пытаешься охватить, понять и максимально запечатлеть в памяти. Щелкаешь фотоаппаратом, несмотря на явно недостаточный свет и недостаток времени на фокусирование, будто фотоаппарат — заряженное ружье. Свободные от программы мгновения — а их так мало — используешь для ознакомления с неживой модой — витринами магазинов. Во всех витринах, независимо от того, принадлежат они знаменитым, дорогим фирмам или представляют более скромных производителей одежды, преобладает цвет. Он представлен столь интенсивно, что кажется, будто дома тоже отражают модные цвета. В новом, модном колорите можно увидеть все, что мода предлагала вчера, предлагает сегодня и на завтра. Сегодня наряду с золотистыми тонами в моде цвета сливы, свеклы и мягкие, теплые

оттенки серого. Цвет придает модный вид, даже если форма консервативна. Цвет дает возможность в любом случае, выглядеть современно. Цвет обязывает и в то же время освобождает от необходимости носить то, что не подходит или просто неприемлемо. Между фирмами есть различия — одна фирма отдает предпочтение одной, другая — другой цветовой гамме, но модный колорит в общем до мелочей продуман и согласован. Одни и те же тона фигурируют как в готовой одежде, так и тканях, пряже, интерьере, хозяйственных товарах. Модельер, если он просто турист, проходит (хотя и не равнодушно) мимо знаменитых домов моделей, фирменных магазинов и демонстрационных залов в общей туристской спешке.

3. Как достигает от кутюр масс?

От кутюр — высокое портновское искусство. Да, это действительно так. Это искусство, которое предлагает идеи, показывает, которое можно изготовить из ткани с помощью иглки и ниток по фигуре человека. Это не только высокое, но и дорогое, очень дорогое искусство. В будние дни в Париже его больше видишь за стеклом — в витринах знаменитых фирм, салонах роскошных лимузинов. Редко когда днем на Елисейских полях увидишь прогуливающуюся с собакой даму, в которой безошибочно узнаешь творения Ив Сен-Лорана или Кристиана Диора. Зато часто видишь на встречах, особенно на мужчинах, всевозможные мелкие дополнения, производимые и выпускаемые в продажу знаменитыми фирмами.

ЭПОХА

4. Как мода, предлагаемая дорогими журналами мод, доходит во Франции до широкого потребителя?

Если ответить прямо, коротко и однозначно, то — в переработанном виде. Это значит, что идеи, предлагаемые и распространяемые журналами мод, получают жизнь не только посредством прет-а-порте, носящей серийный характер и производимой фирмами, но питают идеями большинство или даже всех мелких производителей одежды. Идеи отнюдь не копируются, они перерабатываются столь различно и столь талантливо, что каждый имеет возможность одеваться индивидуально и в то же время с тем единством стиля, которое характерно для предложений именно дорогих журналов мод. Экономная, практичная парижанка умеет сама найти и выбрать по удобной цене оптимальный вариант, чтобы выглядеть будто сошедшей со страниц журнала мод.

5. В чем проявляется мистическая французская элегантность?

Она проявляется на каждом шагу, ибо незлегантной парижанки, наверное, и нет вообще. Это странное, необъяснимое и, очевидно, врожденное свойство. Парижанка элегантна и красива. Она знает о своих достоинствах, даже если они не заметны постороннему глазу. Элегантность проявляется прежде всего и главным образом в манере держаться, в движениях, знании своих недостатков и умелом их затушевывании. В умении радоваться своей внешности и ненавязчивом умении показать себя красивой. В хорошо развитом чувстве меры, т. е. способности всегда быть точно на острие ножа даже тогда, когда возникает сомнение в отсутствии меры. Элегантность парижанки заключается в непринужденности поведения, знании границ дозволенного, в умении оставаться самим собой при любой моде.

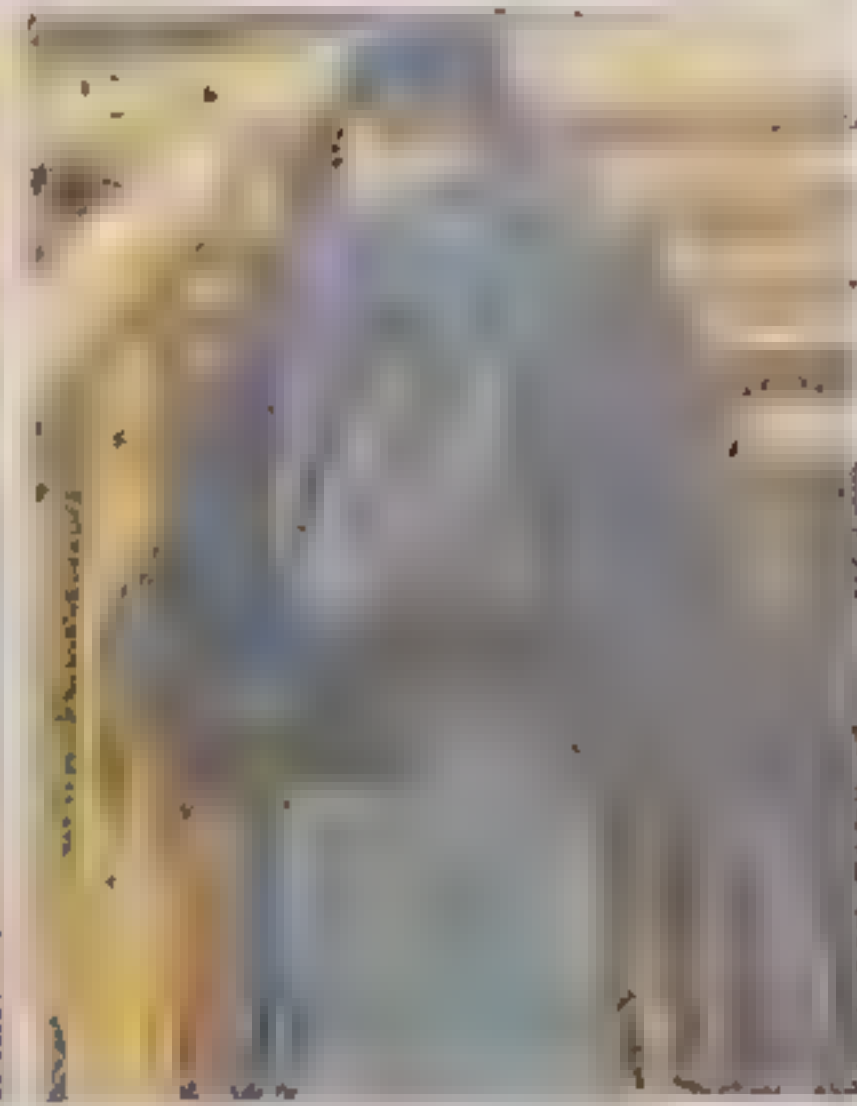
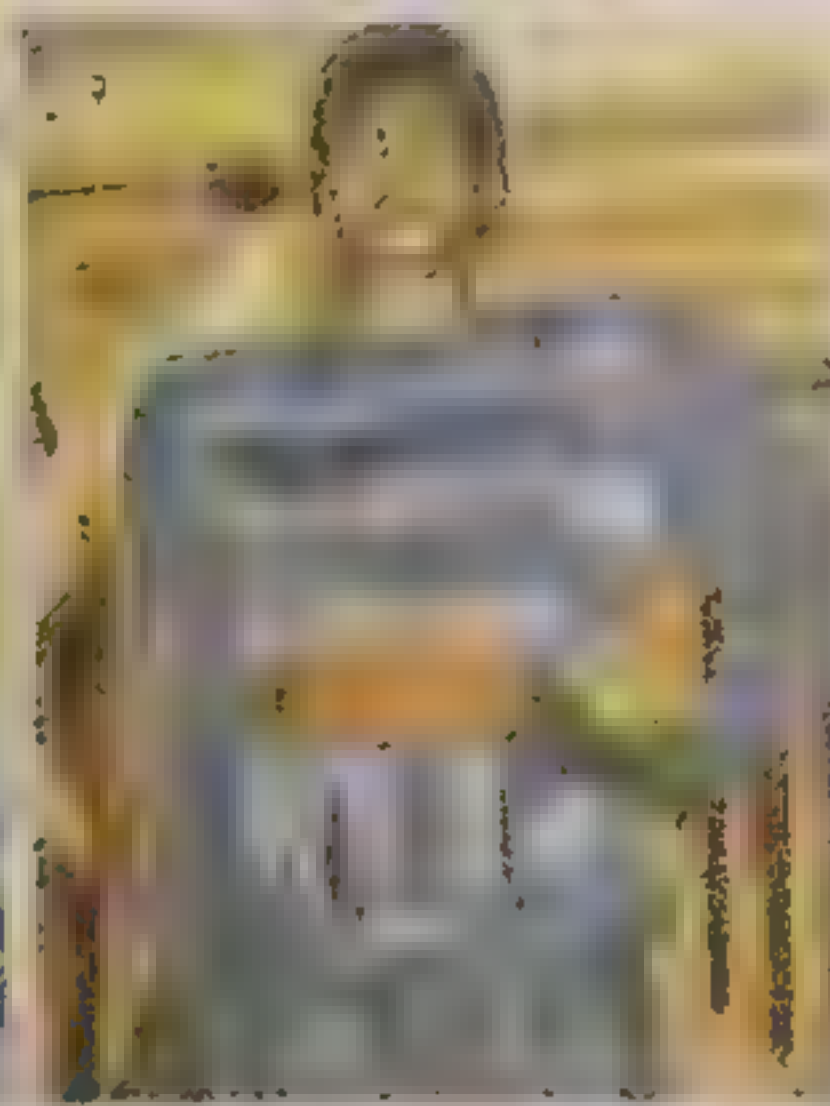
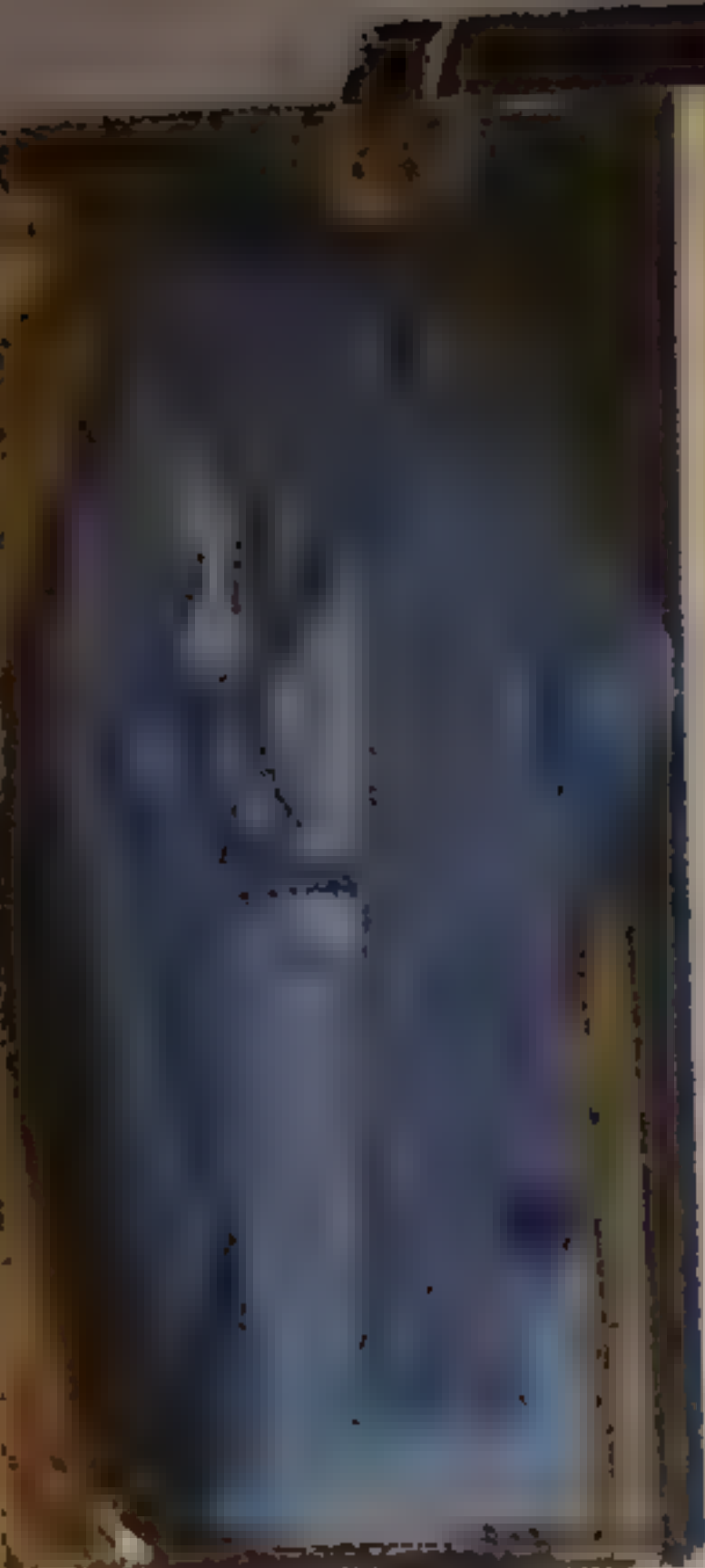


На осенней улице то и задают удобные комплекты: куртки, блузоны, жакеты, пальто 7/8 длины с брюками, юбками или платьями (1, 2, 3, 4). Цвета яркие, сочные, общий вид чрезвычайно красочный. Больше фантазии и изюмки вкладывают модельеры в нарядные модели (5, 7). У элегантных уличных комплектов линия плеч обычно приподнята, иногда гротескно широкая (15), встречаются и т. н. плечи-ящики (17). Наряду с этими новыми предложениями по-прежнему видим классику моды (11, 12, 14), которая хотя и получает в каждом сезоне что-либо новое, остается все же всегда верна себе.

Фото из журналов: DEPECHE MODE 1979, № 14 (1, 2); VOGUE 1979, № 15 (3); VOGUE PARIS 1979, № 592 (16); L'OFFICIEL 1979, № 655 (4, 12, 15) и 1980, № 659 (5, 7, 11, 12); LINEA ITALIANA 1980, № 108 (5, 8, 9, 10, 14, 15); CHIC 1979, № 11 (13) и № 12 (19).

СО ВСЕГО СВЕТА







13



14



15



16



17



18

19



ИНДЕКС 78209
Руб. 1.50

S

ВЛ

МОДА

«ВЛ» — «Вид из квартиры»

Издание чехословацкого независимого прессы объединения «График»

МОДА — приложение к журналу

„ВИК”

Вид
из
квартиры
ежемесячник
семейного
типа

МОДА

приложение
к журналу

издание
чехословацкого
пресс-кооператива
„Графит”

Главный редактор
Вацлав Купец

Ответственный секретарь
Иржи Махота

Художественный
редактор

Ян Дворжак

Типография

Полиграфический
комбинат — Братислава

Распространяет

„Союзпечать-импорт” —

Москва

Адрес редакции:

На Златниці, 356/17,

Прага-4,

147 00, ЧСФР

Сдано в набор

20. XII. 1990

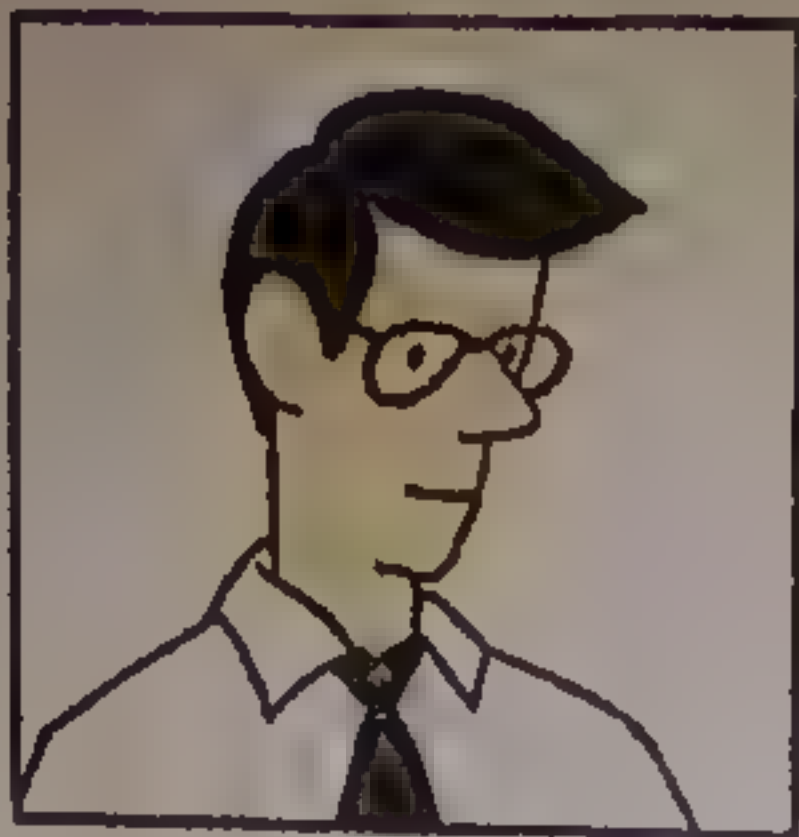
Подписано к печати

30. XII. 1990

индекс: 47 721

Сегодня в номере:

Модные направления: весна—лето 1991. Не диктат моды, а личность в моде. ● Делать моду — значит обладать информацией



Яну нравится:

Новые цветовые комбинации сезона ● Один узор для двоих ● Трудно ли быть примерным отцом? ● Задумайтесь над своим отношением к детям!



Мария выбирает:

Вдохновение весны ● Цвета, ткани, силуэт ● Сшейте сами ● Причуды шерстяной кофты ● Летние мотивы ● Уголок косметолога



Шарку заинтересовало:

Невеста и ее гости ● Партнерские пуловеры ● Фасоны для вас ● Школа макияжа ● Украшения из кожи ● Береты нынешнего сезона ●

Мартину пойдет:
свободный стиль для школьников ● Для спортивного досуга ● С рюкзаком в поход и в школу



„А вот и бал — законодатель мод...” ● Бал — понятие не только историческое ● Три рецепта для вашего стола ● Салфетки в умелых руках

Уважаемые Читатели (или, скорее, Читательницы)! ●

Это приложение адресовано тем из вас, кто своим откликом дал зеленый свет новому чехословацкому журналу „ВИК”: кто встретил нас доброжелательно и с интересом. А поскольку во многих из ваших писем звучало сожаление, что в нашем „семейном” журнале не нашлось места моде, мы решили исправить положение, отдав ей целых 32 страницы! На некоторых из них вы найдете конкретные советы и чертежи, другие помогут вам сориентироваться в причудливых дебрях современной моды, третьи подскажут ваш стиль.

Ну, а тем, кто впервые берет в руки „ВИК”, поясняем, что это — журнал для всей вашей семьи, и его разделы адресованы папам, мамам и детям — подросткам и малышам. Правда, мы уже успели получить упрек: а что же бабушки? По нашим наблюдениям, бабушки, в виду своей мудрости и жизненного опыта, всеядны и способны воспринимать все — от политики до детских комиксов. А потому милости просим, бабушки, к очагу нашего условного семейства, где отец Ян, мать Мария, дочь Шарка и сын Мартин предлагают вам свой „вик” — „вид из квартиры” на Чехословакию... Правда, на этот раз вид ограничен рамками моды, но разве это не универсальная тема сама по себе! В конце концов, мода была, есть и будет всегда, как бы ни раздражало нас порой ее непостоянство. Поэтому не лучше ли извлечь из этого непостоянства выгоду для нас всех, чуть подновив, изменив и сделав себя загадочнее и интереснее? Мода на 1991 год дает для этого массу возможностей!

Это приложение нам помогли подготовить коллеги из журналов „Одивани”, „Жена+мода”, „Дорка”, „Мода”, „Мона”, а также сотрудники Института культуры быта и одежды.

Сего
скоро
циона
появит
ная но
чах к
рожде
увидел
сят! Д
значит
мацией
творче
Огрома
форма
моде о
-Слова
культу
где о
руется
дели и
сезона
в УБО
щенно
туда)
вопро
ные на
год. Н
стала
делье
ведущ
одежд

Вопро
лагаю
1991
Ответ
сезон
матер
ло по
ракти
того
ляет
Дел
ние
возр
фор
что
пра
Хот

Модные направления:

весна-лето 1991

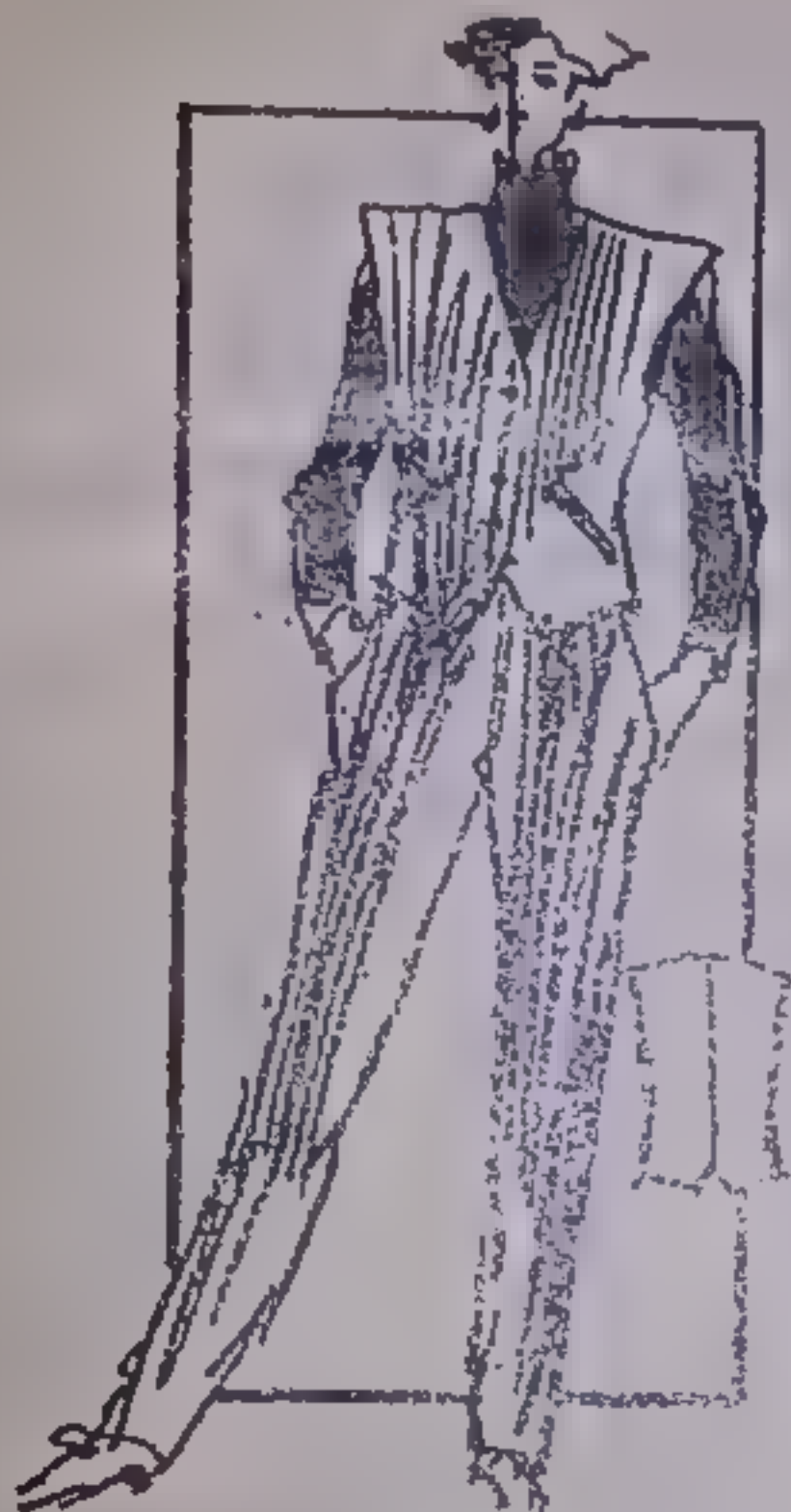


Сегодня, в век больших скоростей, мода интернациональна. Не успела появиться где-то интересная новинка, как в тысячах километрах от ее рождения уже узнали, увидели, оценили и — носят! Делать моду — это значит обладать информацией и способностью ее творческого применения. Огромное множество информации о мировой моде собирается в Чехо-Словакии в Институте культуры одежды и быта, где она трансформируется в конкретные модели и определяет лицо сезона. Поэтому именно в УБОК (таково сокращенное название института) мы отправились с вопросом, каковы модные направления на 1991 год. Нашей собеседницей стала художник-модельер Яна Новакова, заведующая отделением одежды.

Вопрос: Что нового предлагают нам весна — лето 1991 года?

Ответ: Главное для этого сезона — это цвета и тип материала. Давно устарело понятие, что самым характерным признаком того или иного сезона является форма одежды. Дело в том, что за последние 10—15 лет настолько возросла вариантность форм, что придумать нечто совершенно новое практически невозможно. Хотя, в отличие от пос-

ледних сезонов, общий силуэт в дамской одежде стал стройнее, он уже снова считается с формами человеческого тела — например, широкое распространение получили исключительно эластичные „стрейч“ — материалы, одежда из которых становится буквально второй оболочкой человеческого тела. Помимо цветов и материалов, важную роль играет комбинация



отдельных пропорций. В частности, типичный силуэт составит длинный блайзер с короткой юбкой, которая почти не будет видна под ним. Длина такой одежды — 10—20 см выше колен. Вообще для моды нынешнего года характерен стиль „мини“. Короткие платья и юбки особенно пойдут молодым девушкам, подчеркивая стройность ног. Впрочем, среднему поколению они тоже не противопоказаны. Даже самым консервативным можно рекомендовать сегодня одежду, чуть обнажающую колени. Другая типичная комбинация, касающаяся пропорций — это короткие жакеты, доходящие до пояса. Их полы могут расходиться книзу. Такой жакет будет носиться с короткой юбкой. Большие возможности мода-91 дает брюкам. Они могут быть всевозможных видов. Начну с наиболее

простых, которые пришли к нам из аэробики — это, по сути дела, эластичные колготки без ступни, облегчающие ноги. А поскольку они будут выглядеть лестно далеко не на каждой ноге, их можно носить с длинной блузой или рубашкой, выполняющими роль мини-платья (до 10 см выше колен). Кроме этого, в моде будут брюки, доходящие до колен, облегчающие, которые называют также велшортами, или корсарскими брюками. Продолжают оставаться в моде и так называемые „бермуды“, то есть узковатые шорты до колен, а также расширенные юбки-брюки. Совсем юные девушки могут себе позволить и короткие шорты с закругленными разрезами по бокам.

Вопрос: А чему лично Вы отдаете предпочтение в одежде? И что прибавилось в Вашем гардеробе с



начала нынешнего года?

Ответ: В одежде я в первую очередь ценю качество — качество тканей и качество работы. Гардероб предпочитаю простой, но, еще раз повторяю, высокого качества. Вообще же, с учетом характера своей работы, да и возраста (хотя я очень люблю моду для молодых), я подбираю себе одежду классическим образом, поэтому в моем гардеробе есть и блайзеры, и различные

блузки и кофточки... Очень люблю металлические пуговицы и вообще все, что инспирировано униформами... Что же касается нынешнего сезона, надо признаться, мой гардероб пополнился пока мало — разве что несколькими модными цветами.

Вопрос: Есть профессии, которые прямо-таки провоцируют окружающих злоупотреблять знакомством с их обладателями. Врачам, например, то и дело задают вопросы, касающиеся состояния здоровья, или обращаются за консультациями. Как обстоят в этом отношении дела у Вас? Ваши знакомые и близкие не одолевают Вас просьбами „одеть“ их по моде?

Ответ: Бывает, конечно, хотя сейчас все реже. Вероятно, их обескураживают мои ответы. Я очень толерантна в области моды и считаю, что люди должны одеваться так, чтобы хорошо чувствовать себя в обществе. Любой диктат здесь неуместен, он подавляет личность, а личность очень многое значит в той же моде. мода дает направление — но человек в моде должен проявить свою индивидуальность. Это главное.

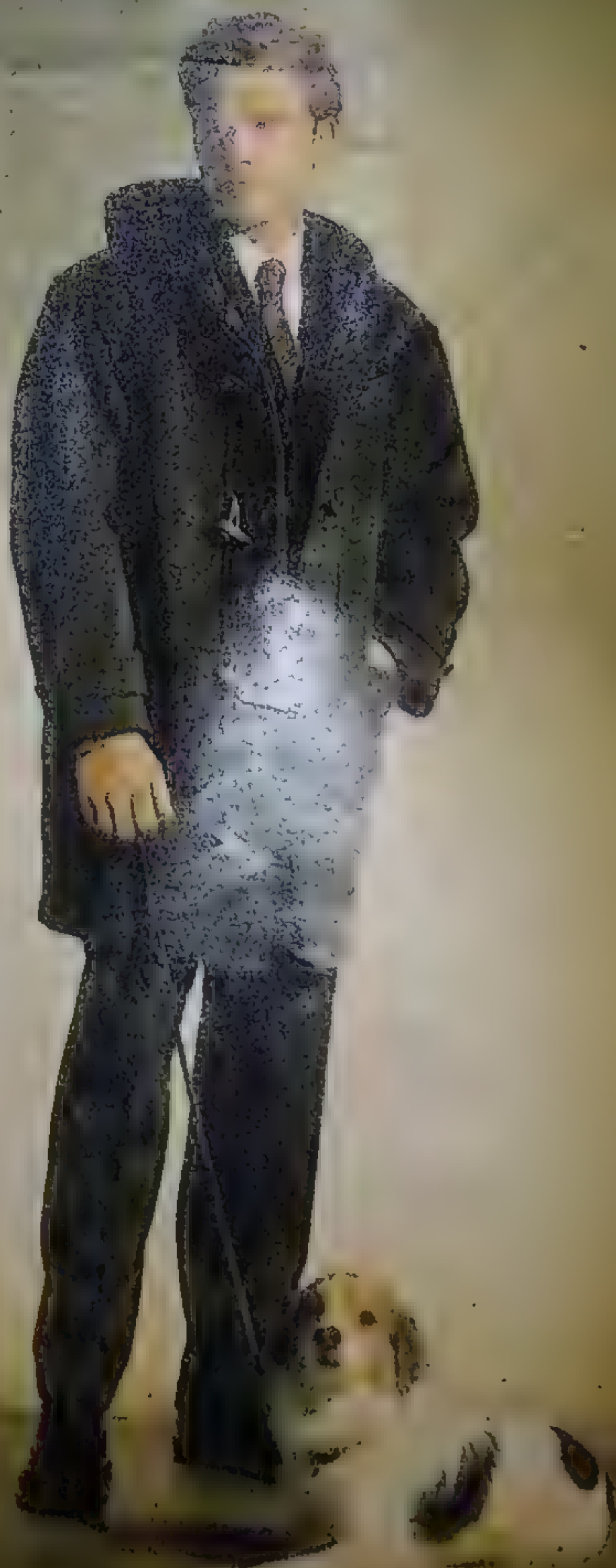
Интервью вела Н. Купцова





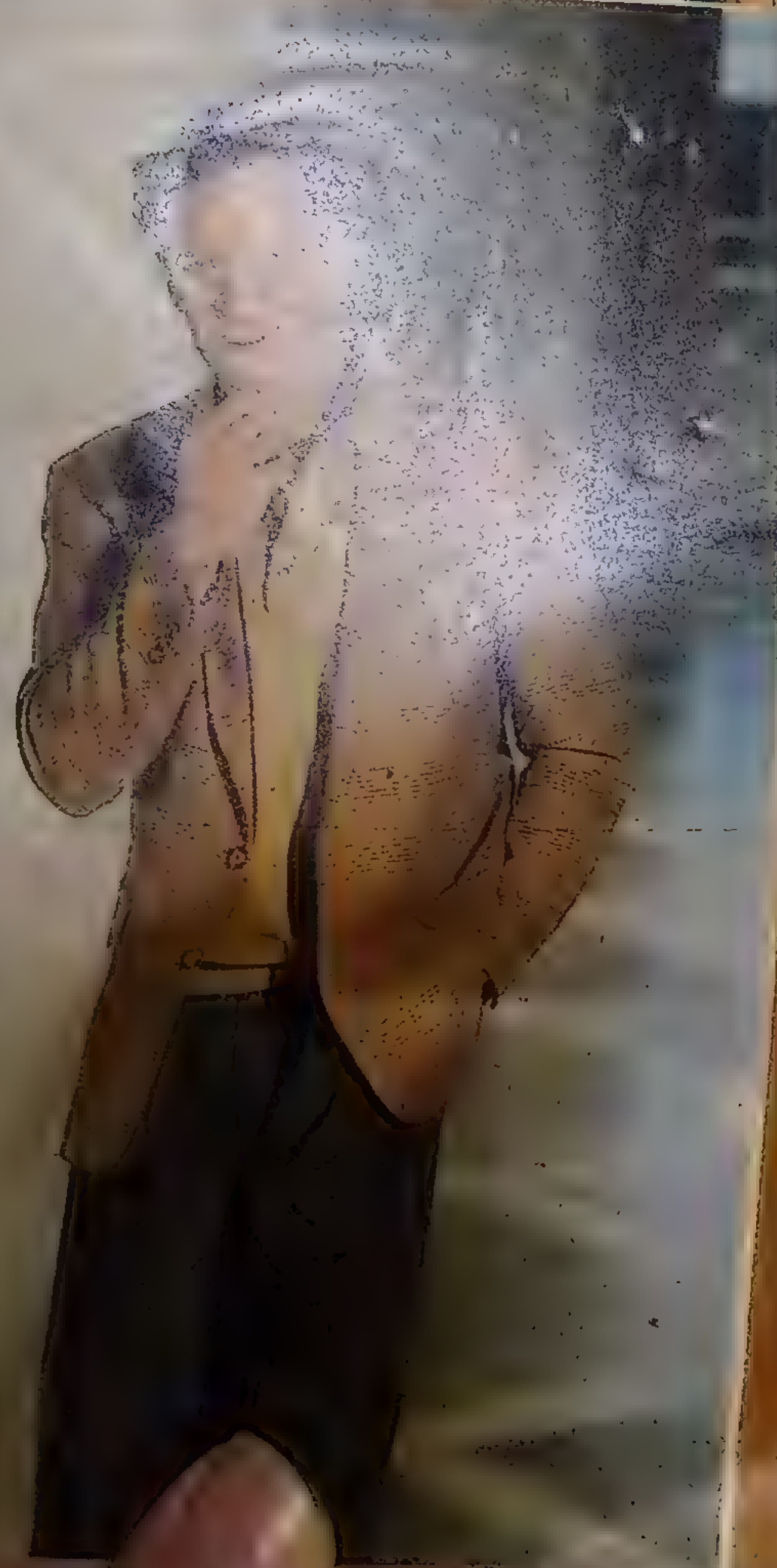
В конце нашего века о мужской моде заботятся крупнейшие центры в мире, знаменитые салоны, которые определяют силуэт и цвет, вносят в повседневную и торжественную одежду стиль, типичный для нашего времени.

Чехословацкие специалисты тоже имеют возможность знакомиться с моделями известных творцов моды — эти ведущие позиции в последнее время завоевали в первую очередь Италия, Англия, Франция, ФРГ, а позже и США. В этом и будущем году преобладает классика, облегающие линии, однако в новом понимании. Предполагаются нетрадиционные цветовые комбинации, высокое качество тканей и элегантные аксессуары.



1. Выходной костюм из серого шерстяного крепа, длинное черное пальто из мягкой шерсти (СОПРАНИ)
2. Спортивный комбинированный костюм с брюками того же цвета — чистая шерсть (ШНАЙДЕРС)
3. Двубортный темно-синий костюм с тонкой полоской (БОСС) дополняется мягким бежево-серым длинным пальто из чистощерстяного кашемира (БИБЛОС)
4. Больше красок в жизни мужчин! В мужском гардеробе без преувеличения становятся „шлягером“ пиджаки нетрадиционных цветовых гамм.

Вера Груба
 Фотографии из коллекции МСШ в Париже



Сшейте мне такое пальто, чтобы оно было по мерке моих больших политический амбиций!

ТЕСТ • ТЕСТ • ТЕСТ

Хороший ли вы отец?

Быть примерным отцом чрезвычайно трудно. А идеальных отцов, пожалуй, просто не бывает. А ведь при этом установлено, что дети, охотно прощая много матерям, ничего не прощают отцам, видя в них свой образец, непреклонный авторитет. Слабость, колебания, непоследовательность, равнодушие к детям приводят к тому, что дети недооценивают отцов, посмеиваются над ними или даже не любят их.

Наш тест поможет вам разобраться, каковы вы в роли отца. Если вы совершенно искренни, без прикрас ответите на вопросы теста, то узнаете, к какой категории родителей вас можно отнести.

В случае положительного ответа подчеркните буквы, стоящую после каждого вопроса. Ответы на все вопросы, подсчитайте, каких букв оказалось больше всего в вашем «активе». Под преобладающей буквой в конце теста вы найдете свой тип. Если две буквы набрали одинаковое число очков, значит, к вам относятся оба объяснительных текста. Если ни одна из букв не оказалась зачеркнутой больше, чем два раза, вы достойны всяческой похвалы, так как вам присуща роль отца. Может случиться и так, что все ваши ответы будут отрицательными, — но тут вам придется признаться, что вы неискренни. В этом случае будет лучше, если за вас ответит ваш добрый приятель, хорошо знающий вас и не пытающийся вам льстить...

Итак...

1. У вас очень мало свободного от работы времени? А
2. Ритм вашей работы таков, что не позволяет вам уделять столько времени семье, сколько хотелось бы? А
3. Требуете ли вы покоя, вернувшись с работы домой? Вы и слышать не хотите о том, что делали дети или что они натворили? Б
4. Если вам кто-нибудь говорит, что ваш ребенок ведет себя на лучшим образом, реагируете ли вы словами «Это пройдет» или «Со временем образумится»? Д
5. Если дети, общаясь друг с другом, болтают глупости, считаете ли вы, что наилучшая тактика при этом «ничего не видеть, ничего не слышать»? Б
6. Сочувствуете отцам многочисленных семейств? В
7. Считаете ли вы, что страх — основа мудрости? Г
8. Убеждены ли вы, что ваши дети рады, если вас нет дома, и что им даже лучше без вас? Е
9. Часто ли вы говорите «это ребячество», характеризует поступки, действия или планы ваших детей? В
10. Осознаете ли вы иногда, что ваши дети не приходят к вам поговорить по душам? Г
11. Считаете ли вы, что взрослых нечто заставляет все время требовать от детей слишком многого? Г
12. Если вы находитесь далеко от семьи, оттягиваете ли сознательно свое возвращение, лишь бы отдохнуть от детей? Е
13. Исключение ли для вас — провести в неделю хотя бы час в душевном разговоре с ребенком? А
14. Считаете ли вы, что если бы ваш ребенок время от времени проводил каникулы далеко от дома, то это улучшило бы семейное благополучие? Е
15. Кажется ли вам, что иногда в мыслях вашего ребенка царит путаница? В
16. Находите ли вы, что дети и вообще молодежь — это птенцы, которые требуют постоянного присмотра? В
17. Считаете ли вы, что чем меньше отец вмешивается в воспитание детей, тем это лучше? Б
18. Говорите ли вы порой себе, что еще не все потеряно, что вы возьметесь за воспитание своих детей, когда они повзраслеют? Б

Полосатый мужской ПУЛОВЕР

с геометрическим узором



Материал: 250 г коричневой, 150 г серой, 150 г синей и 100 г белой пряжи средней толщины; спицы № 2,5 и 3,5.

Узоры: I — эластичный узор — резинка 1 лицевая, 1 изнаночная

II — геометрический узор — по схеме

III — платочная вязка — на лицевой и изнаночной стороне вязать лицевыми петлями

Размер: 60

Образец: 10x10 см = 25 петель x 42 ряда

До начала работы проверим, соответствует ли прилагаемая выкройка требуемым размерам, изготовим образец, в случае необходимости проведем пересчет петель.

Описание работы:

Перед: На спицы № 2,5 набираем 125 петель (+2 кромочные) коричневой пряжей и узором I вяжем резинку высотой 4 см. В следующем ряду равномерно добавляем 14 петель (будет 139) и продолжаем вязать узором II (цвета чер-

дуют по фотографии) на спицах № 3,5 до высоты 57 см от резинки. Начинаем вывязывать горловину; закроем средние 23 петли и постепенно с обеих сторон в каждом ряду убавляем по одной петле — всего шесть раз. Довяжем коричнево-белую полосу и закрываем оба пле-

Спинка: Начинаем так же, как перед. Вяжем до высоты пяти цветных полос, т. е. 67 см от бейки, после чего все петли одновременно закрываем.

Рукав: Начинаем коричневой пряжей, набираем на спицы № 2,5 53 петли (+2 кромочные) и вяжем узором I до высоты 5 см, в следующем ряду равномерно прибавляем 43 петли — получается 96 — и продолжаем вязать на спицах № 3,5. Для дальнейшего расширения рукава прибавляем с обеих сторон по одной петле через каждые три сантиметра до высоты четырех цветных полос. Далее вяжем 8 рядов узором III коричневой пряжей и, не стягивая, закрываем все петли одновременно.

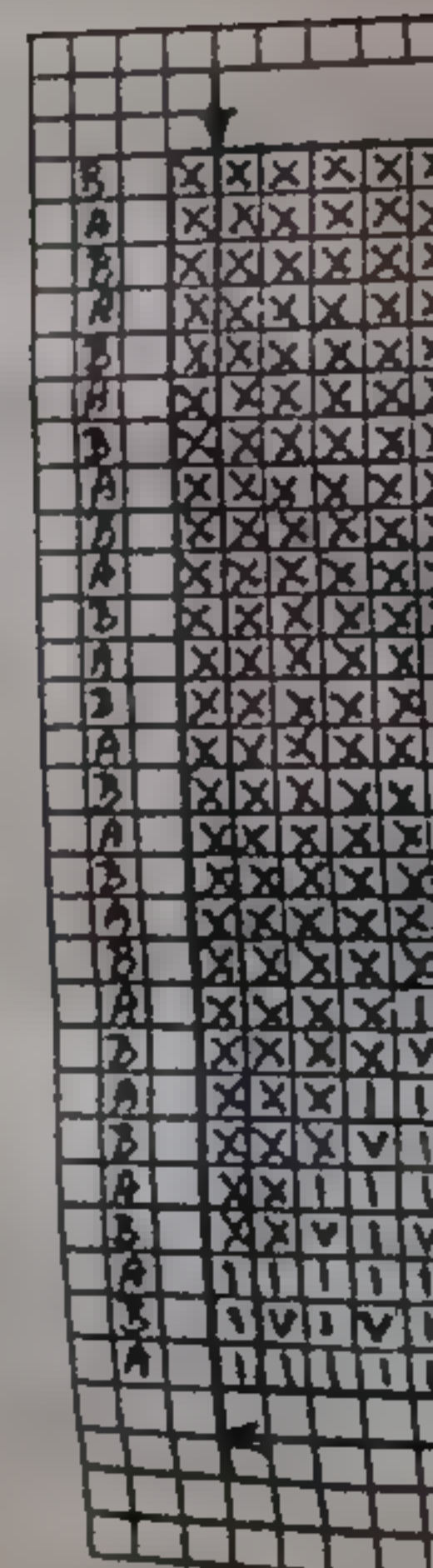
ТЕСТ • ТЕСТ • ТЕСТ • ТЕСТ • ТЕСТ • ТЕСТ

19. Решаете ли вы проблемы и трудные ситуации, в которые попадают ваши дети, тем, что наказываете их? Г
20. Позволяете ли вы детям делать все, что им вздумается? Д
21. Считаете ли вы, что воспитание детей заключается, главным образом, в «дрессировке»? В
22. Вы убеждены, что вас дети боятся? Г
23. Является ли для вас исключением, что вы играете вместе с детьми в игру, которую они сами придумали? А
24. Сказали ли вы хоть раз, что дети мешают вашему личному счастью? Е
25. Считаете ли вы, что воспитание детей — женское дело, а значит, воспитание вашего ребенка — дело его матери? Е
26. Находите ли вы время, чтобы заниматься с детьми их хобби: спортом, играми, коллекционированием, музыкой, прогулками, походами; мастерите ли вы что-нибудь вместе с ними? А
27. Требуете ли вы от своих детей беспрекословного послушания? Г
28. Считаете ли вы, что распри в семье обусловлены главным образом различными взглядами родителей на воспитание детей? Е
29. Защищаете ли вы детей перед матерью, считая, что она слишком строга к ним? Д
30. Находите ли вы, что детская психология — иллюзорная и напрасная наука? В

А. «СТРАШНО ЗАНЯТОЙ» ОТЕЦ

Вы относитесь к мужчинам, которые махнули рукой на роль отца просто потому, что их никогда нет дома, а потому они не могут заниматься своими детьми. Правда, вы изнуряете себя трудом в интересах семьи, стараясь как можно лучше выполнять свои материальные обязательства по отношению к ней, однако забываете при этом, что заботы о детях только с этой стороны крайне недостаточны. Все другие заботы вы возлагаете на плечи жены, даже если она тоже занята на работе и, помимо семьи, имеет много обязанностей вне дома.

Бейка горловины: спицы № 2,5 и вязка высоты 3,5 см, не ст. Сборка: Концы плечев стим с помощью крив, выполним плечев горловину. Пришьем временно с боковы



ТЕСТ

Такой отец... для своих детей... отдаленное, не занимается с ними. Определяется среди ясно, плохой человек, разводит ребенка...

Б. ОТЕЦ

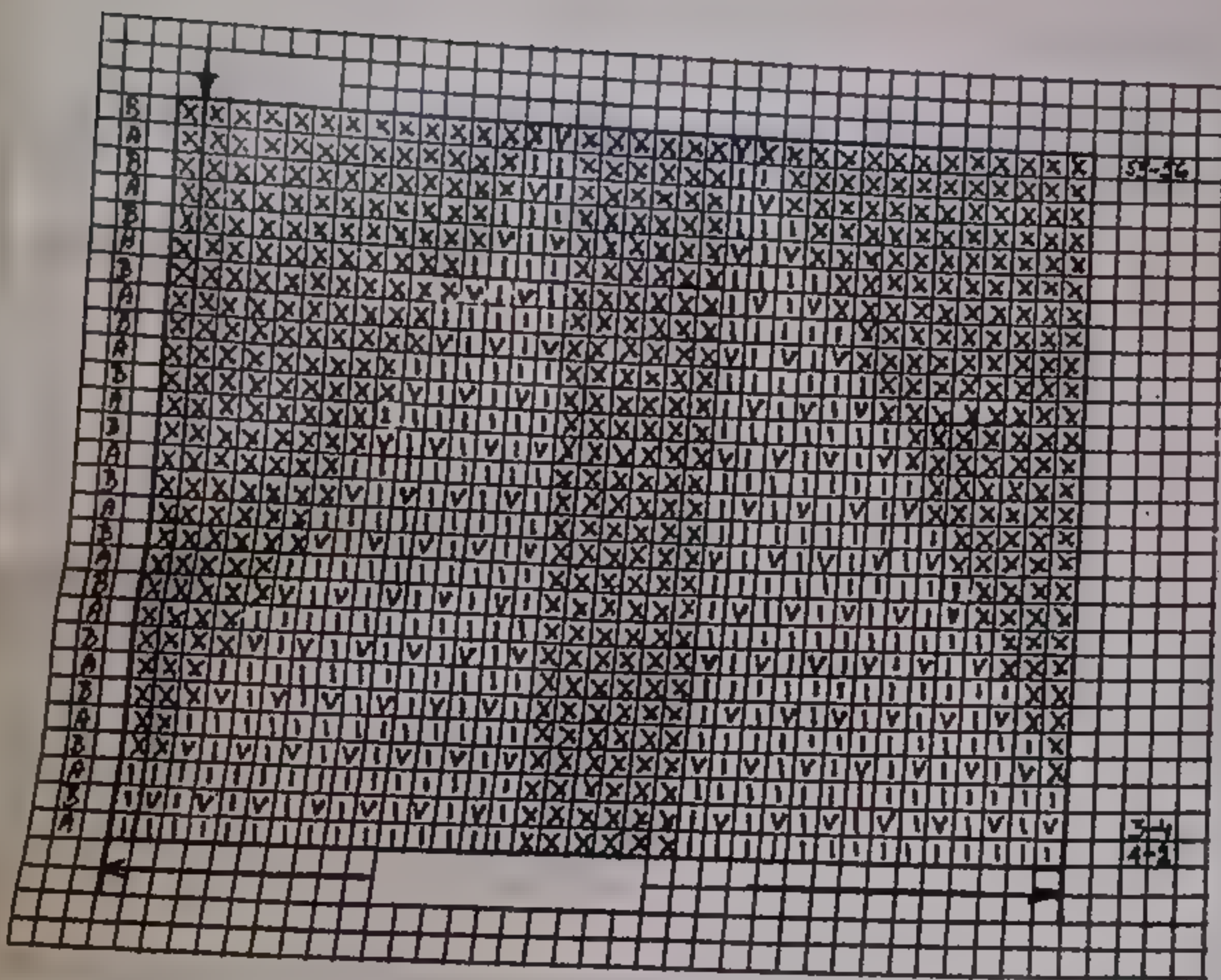
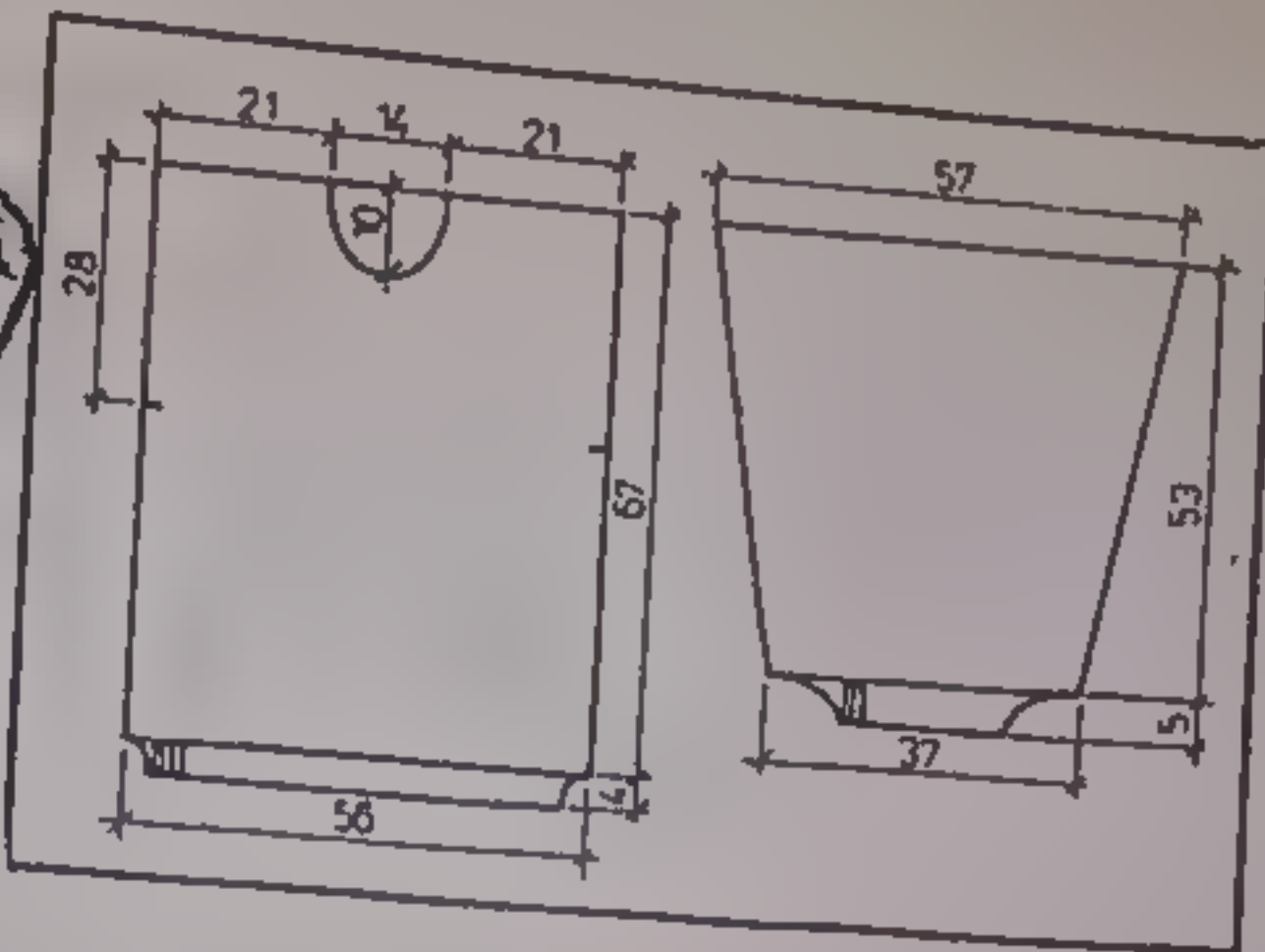
Вы испытываете трудности в общении с детьми, когда с ними не занимаетесь. Мужья чувствуют, что дети возмужали, сблизившись с детьми...

ометри-
ческим
узором

Бейка горловины: Набираем 118 петель на спицы № 2,5 и вяжем коричневой пряжей до высоты 3,6 см, не стягивая, закроем. Сборка: Концы пряжи на каждой детали зачистим с помощью крючка на изнаночной стороне, выполним плечевые швы, пришьем бейку на горловину. Пришьем рукава и сошьем их одновременно с боковыми швами.

Условные обозначения:

- ☐ лицевой ряд лицевыми, изнаночный — изнаночными
- ☒ лицевые и изнаночные ряды лицевыми
- ☒ снять петлю в лицевом ряду с ниткой за спицей, а в изнаночном ряду с ниткой перед спицей цвета чередуются через два ряда



на спицах № 3,5 до высоты 3,6 см. Начиная вязать, делаем 23 петли и постепенно в каждом ряду убавляем по шесть раз. Довязываем до конца и закрываем оба плеча.

же, как перед. Вяжем до плеч, т. е. 67 см от бейки, одновременно закрываем плечи. Вяжем 43 петли — получаем расширение рукава. Затем по одной петле с каждой стороны до высоты четырех рядов. Вяжем 8 рядов узора, не стягивая, закрываем.

ТЕСТ

ТЕСТ • ТЕСТ • ТЕСТ • ТЕСТ • ТЕСТ • ТЕСТ

Такой отец, как вы, не может быть примером для своих детей. Вы для них — нечто туманное, отдаленное, недостижимое, человек, который не занимается ими, а следовательно, и не любит их. Отцов вашего типа часто, как гром среди ясного неба, поражает известие, что их сын или дочь что-то натворили, связались с плохой компанией и т. п., и они непонимающе разводят руками: „Как же это могло случиться, ведь я работаю, как вол, чтобы у них все было!“

Б. ОТЕЦ-ЭГОИСТ

Вы испытываете чувство, что вам не о чем говорить с детьми. В свое время вас не очень-то радовало их рождение, и сегодня, когда они растут и меняются, вас не слишком занимает их развитие. Вы умеете быть нежным мужем и любовником, однако отцовские чувства и отношения вам чужды. Между вами и детьми существует отчуждение; вы не дали им возможности почувствовать доверие к вам, сблизиться с вами. Представление, которое дети составили о вас: вы холодный, бесчувственный человек, высокая стена, на которую

они тщетно пытаются вскарабкаться, всякий раз соскальзывая на землю. Вам милее общество, с которым вы любите встречаться и которому вы посвящаете большую часть своего свободного времени, не жалея средств, которые на это уходят. При этом вы находите излишними расходы на обучение, например, ваших детей иностранным языкам. По вашей вине дети отвернутся в конце концов от вас, а их отношение к близким и к обществу в целом будет прохладным.

В. НЕПОНЯТЫЙ ОТЕЦ

Вы изо всех сил стремитесь к тому, чтобы ваши дети понимали вас, однако вам кажется, что ваши усилия напрасны. Вас не покидает ощущение, что дети не обращают на вас внимания, не воспринимают всерьез то, что вы им говорите, чего стремитесь достигнуть в их воспитании. Вы, как правило, растеряны и не можете понять, что происходит в головах ваших детей; ведь вы отдаете им столько любви и заботы! Вам кажется, что вы хорошо знаете

ТЕСТ • ТЕСТ • ТЕСТ

детей, а при этом они то и дело преподносят вам сюрпризы. Вы слишком много раздумываете над их поведением, слишком бьетесь за них, все, что они делают, не укладывается в ваше сознание. Вы не можете вжиться в их роль, в их позиции „детей своего времени“. Вы обращаетесь с ними так, как будто бы они были взрослыми в миниатюре, которые вели бы себя как зрелые и опытные люди. Вы очень любите своих детей, все, что они делают, вас глубоко затрагивает, однако вы не умеете обращаться с ними так, чтобы завоевать их доверие.

Г. ОТЕЦ „СТАРОЙ ШКОЛЫ“

Вы ни в коем случае не считаете себя человеком, который добровольно сложил с себя отцовские полномочия. Наоборот, вам кажется, что вы заботливый отец. Вы хотите знать о каждом шаге своего ребенка — главное, о каждом неправильном шаге, чтобы вовремя вмешаться и исправить его поведение. На ваш взгляд, отец является главой семьи и только ему позволено решать все вопросы, связанные с семьей. Вы строги к себе, и уж тем более к детям. Вы не признаете никаких уважительных причин даже при незначительных проступках детей. Вы наказываете ребенка и в тех случаях, когда было бы более к месту побеседовать с ним по душам, объяснить, что хорошо, а что плохо, попробовать найти общее решение. При этом вы требуете от детей не только уважения к себе, но и любви. Как правило, в итоге происходит обратное: дети не любят вас и даже боятся. Ваша строгость оборачивается против вас самих. Только мудрый отец может в нужную минуту проявить, наряду со строгостью, и ласковую разумную снисходительность.

Е. ОТЕЦ „ТРЯПКА“

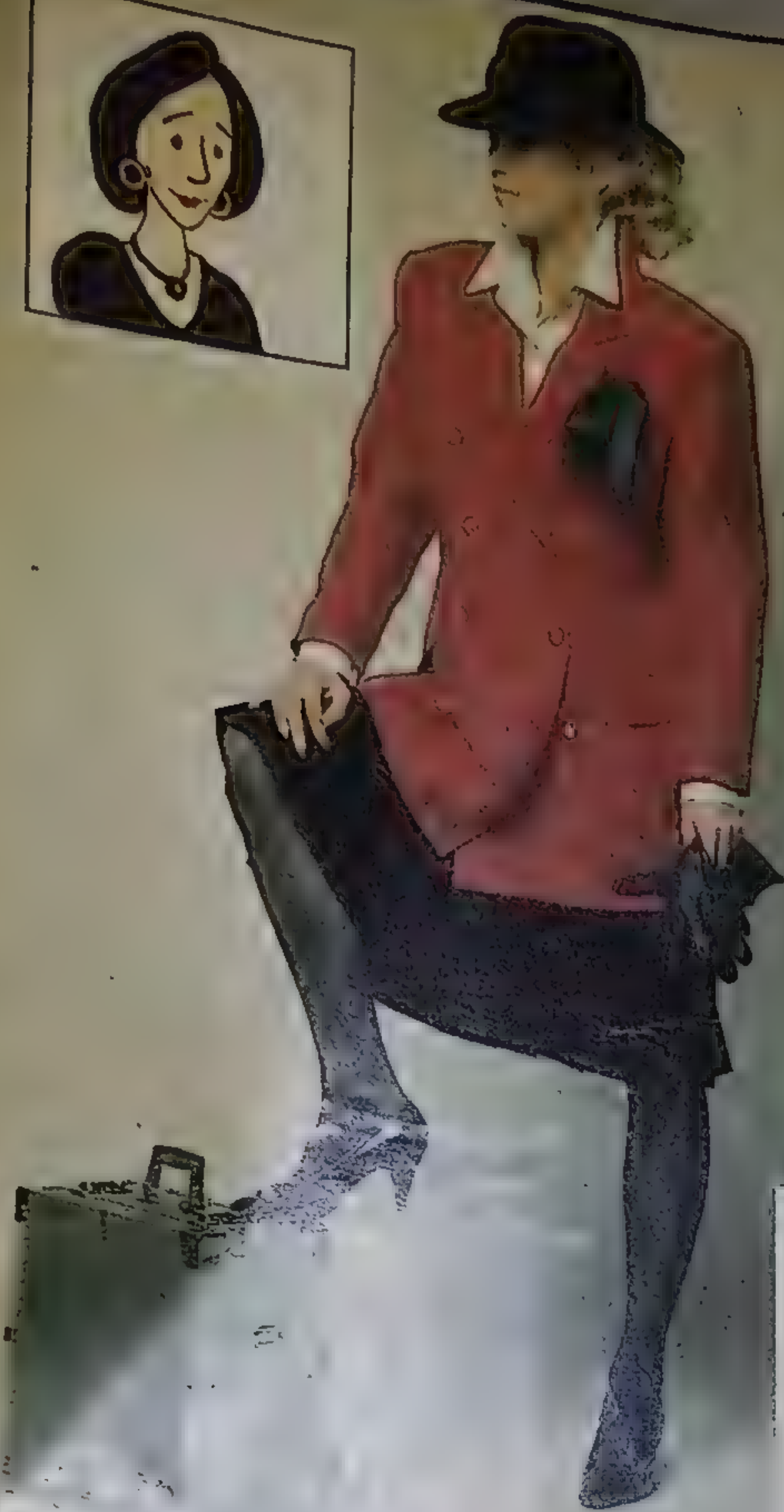
Вы исключительно чувствительны, очень любите своих детей, и отсюда вытекает ваша безграничная снисходительность к ним и ко всему, что они делают. Вы всегда стараетесь найти оправдание их дурным поступкам. Если дети малы — это для вас повод к тому, чтобы все им прощать. С детьми, однако, растет и сознание, что они могут себе все позволить, в том числе и по отношению к вам. Позднее поведение детей, их отношение к вам становится все развязнее, они грубят вам и проявляют свое пренебрежение. Иногда ваша святая терпеливость кончается, и вы стараетесь быть строгим, отшвыриваясь даже на наказание, однако ребенок уже не принимает вас всерьез, смеется над вашими угрозами и воспринимает наказание не как справедливое возмездие за то, как он себя вел, а исключительно как вашу прихоть. Отбыв наказание, ребенок снова делает, что хочет, потому что знает: пройдет немало времени, прежде чем у вас снова „лопнет терпение“. Для своих детей вы не являетесь ни образцом мужественности, ни человеком, на которого можно положиться, ни опорой, ни советником, ни другом. Дети говорят о вас, что вы — „хороший“, однако совсем не уважают. Чем они становятся старше, тем больше они пользуются вашими слабостями.

Е. „НЕЕСТЕСТВЕННЫЙ“ ОТЕЦ

Все бремя воспитания и заботы о ребенке вы перекладываете на плечи своей жены. Вы признаете, что роль отца вам „не подходит“, что вы оказались в ней по какому-то недоразумению. Поэтому вы уклоняетесь от отцовских обязанностей, как только можете. Ваше равнодушие к детям и их успехам заходит настолько далеко, что вы строите планы, как бы от них избавиться. Наконец вы перестаете заботиться о детях и материально. Их судьба вам безразлична. Таково и ваше отношение к матери ваших детей. Дети, разумеется, очень быстро начинают чувствовать ваше отношение к себе, отсутствие малейшего интереса. Они боятся вас и не доверяют вам, не слушаются, а если вы настаиваете на этом, начинают вас ненавидеть. Тем сильнее они привязываются к матери, видя в ней свою единственную защиту. В вашем присутствии они чувствуют себя несчастными.

Итак, таков ваш портрет, Отец! Поскорее постарайтесь задуматься над своим отношением к детям. Многие еще можно исправить!

„Мона“

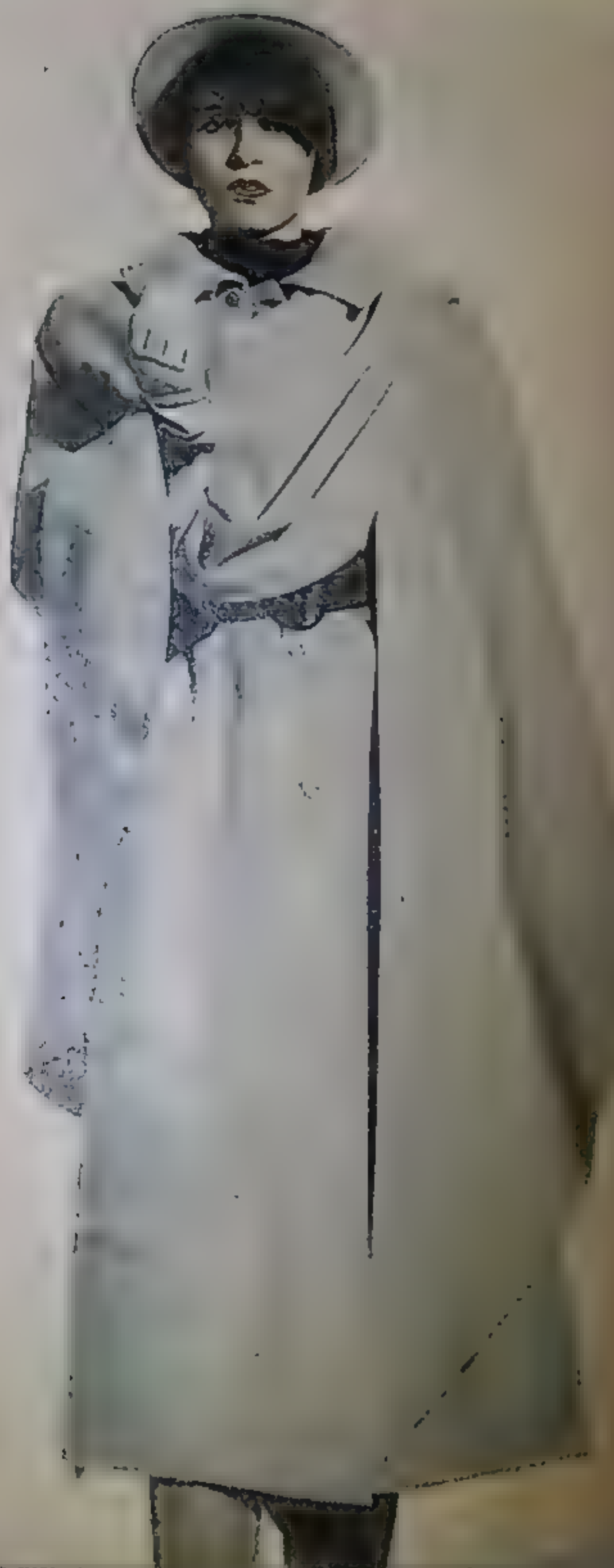


ЦВЕТА — красный, желтый, комбинация белого с черным, белого с синим, коричневого с бежевым. Все оттенки коричневого. С наступлением солнечных теплых дней — яркие естественные и экзотические расцветки, в которых преобладают цветы и растения природы и море.

ТКАНИ — Новинки — рустованные виды льна, напоминающие холстину, индийский шелк и хлопчатобумажные ткани. Природное волокно комбинируется со смесью вискозы и полиэфира; часто встречается и чистая вискоза. В моде мягкая шерсть, легкая и элегантная. В других тканях тоже отдается предпочтение мягкости, тонкости, податливости.

СИЛУЭТ — В виде букв „Н“, „А“, „Х“, „О“. Плечи более естественны.

ДЕТАЛИ — Одежда более открыта: обнаженные руки, колени, вырезы на спине и даже на животе. Крупные лежащие воротники всех фасонов или, наоборот, платья, костюмы, блузы без воротников, которые заменяет бижутерия, прежде всего жемчуг, золотые и металлические украшения, брошки с камнями. Простота фасонов подчеркивается кружевом, вышивками, плиссированными деталями. Снова в моде жабо, которые могут иметь отличные от блузок цвета. Пуговицы носят не только функциональную, но и декоративную роль.





Эта шляпка вам ужасно идет -- жаль, что вы сами не видите!

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ ВЫКРОЙКИ

Выкройка дана в масштабе 1:10, т. е. 1 см — 1 см

Последовательность:

Сначала подготовить решетку на толстой (чертежной) бумаге. Бумагу разлинуем толстыми линиями карандашом на квадраты 10x10 см. Более тонкими линиями разлинуем между 10 см на квадраты 5x5 см, как это сделано в журнале миллиметровом масштабе.

На решетку прикрепим скрепками лист прозрачной бумаги и переносим на него деталь выкройки, увеличивая ее путем пересчета квадратиков с миллиметров на сантиметры.

После изготовления одной детали прикрепляем к решетке следующий лист прозрачной бумаги и так же увеличиваем остальные.

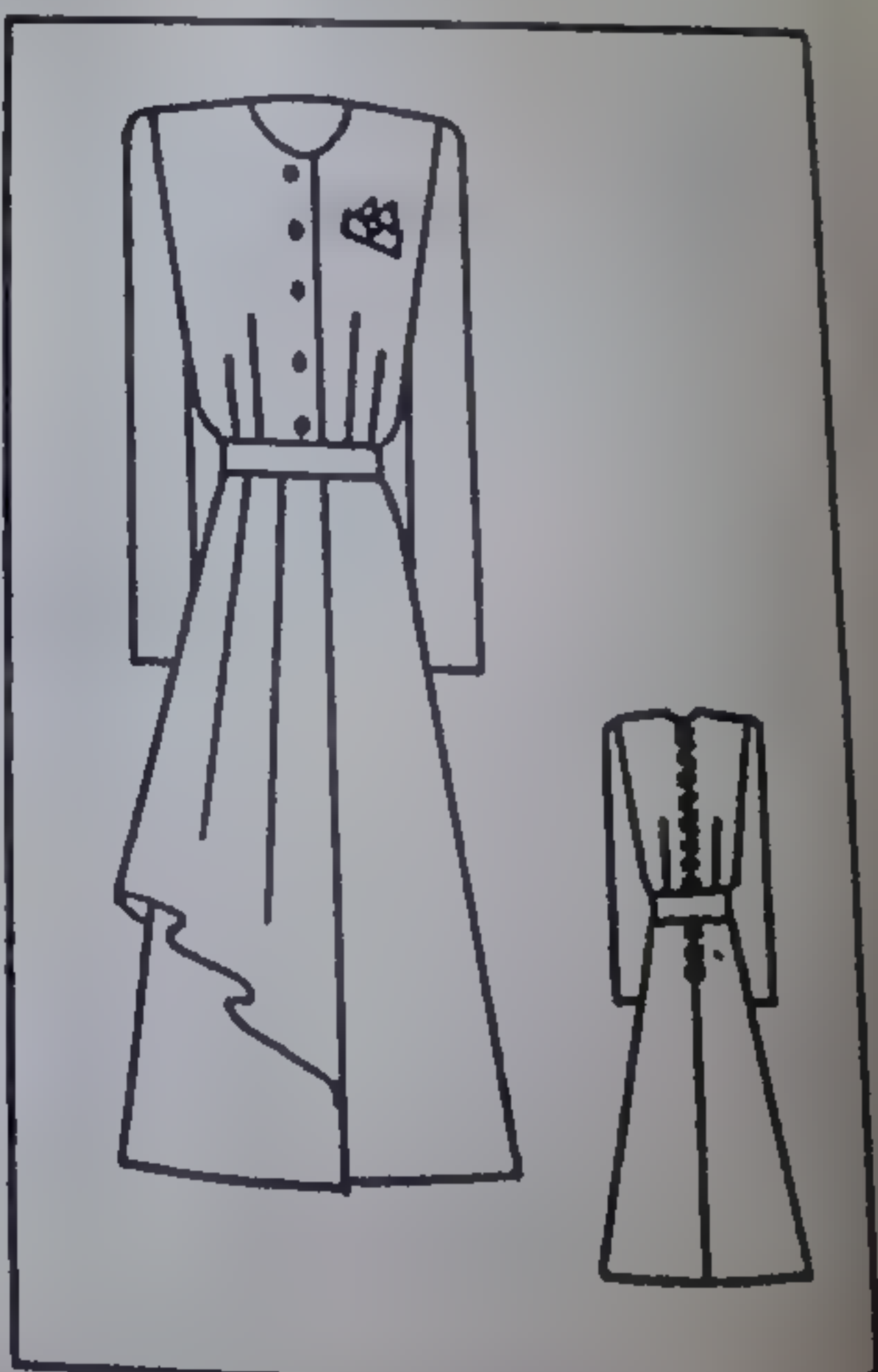
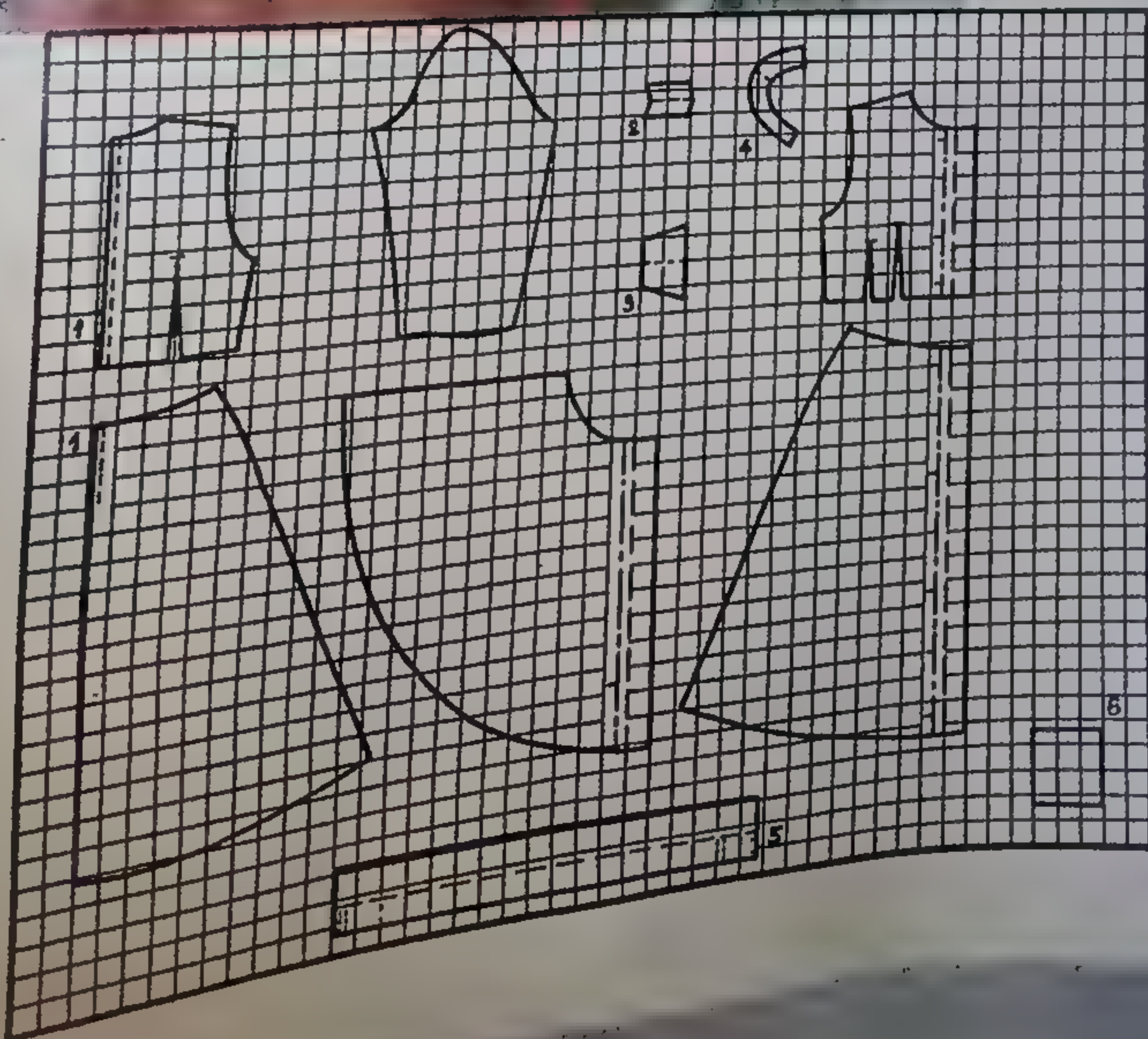
Отдельные детали обозначим и вырежем.

Поскольку выкройки модели сделаны лишь в одном размере, необходимо приспособить выкройку к размерам желательным.

обхват груди	ог	86
обхват талии	от	80
обхват бедер	об	108
длина спины	дс	41
ширина спины	шс	39
высота груди	33
длина переда	54
ширина плеча	шп	13,9
длина рукава	59,5
обхват шеи	ош	37,8
Пересчет			
1/2	ог	48
1/4	от	24
1/8	об	12
1/10	дс	9,8
1/20	шс	4,8
1/5	шп	7,52
длина проймы	$= \frac{1}{2} \text{ шс} + 2$		

- 1 — замок — „молния“
- 2 — манжет для кармана
- 3 — карман
- 4 — подшивка выреза воротника
- 5 — пояс
- 6 — платочек

Платье на плечиках, в пояс вшита резинка



СЕРО-ЧЕ

Материал: 2
шерстяной
50 г светло
средней тол
250 г серой
двойная нить
250 г бежево
— двойная н
толщина мол
пряжей — в
Спицы № 3,5
3,5, крючок №

Перед:

Наберем на спицы № 3,5 86 петель. Вяжем резинку 1:1 из спицы № 3,5. В поясе делаем 2 ряда лицевой петлей узор «косы» прибавлениями петель разделив пополам узор. Затем провязать 63 ряда. Высота 63 см сразу. Левую сторону симметрично.

Спинка:

Начинаем вязать, включая при прибавлении 1 см разделив пополам узор. Далее закрываем 1. Левую сторону

Рукав:

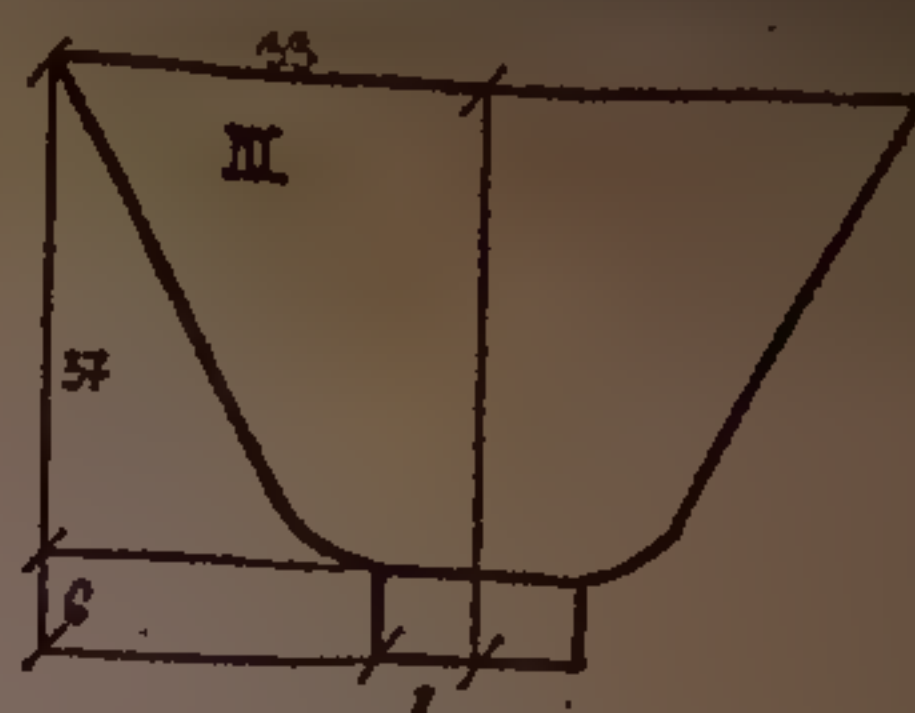
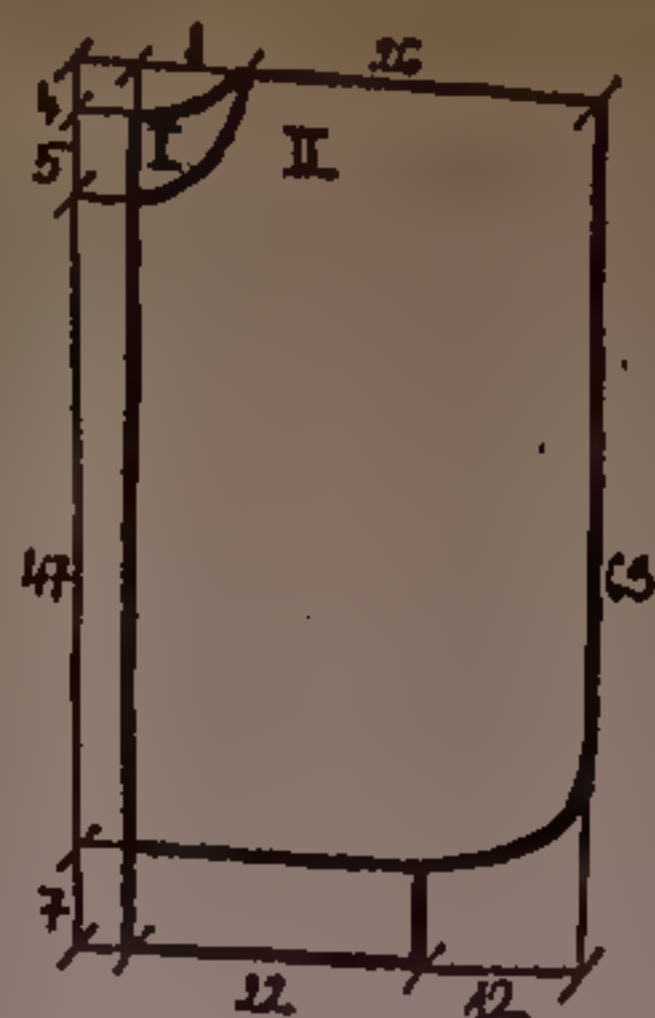
Начинаем вязать петлю. Вяжем. Переходим к ряду из кос. Вяжем. Цветной узор. Прибавления. Ряд прибавления. Высота 43 см. Одновременно

Сборка:

На деталях. На стороне. Наколоте. Влажное. Выполнить. И выполнит. Рукава. Наберем. Горловину. Шерстью. Одновременно. Вдвое, от. Пришьем. Четыре. Подплеч. Сторона. Столбик. Кривые

СЕРО-ЧЕРНЫЙ СВИТЕР

Материал: 200 г черной толстой шерстяной пряжи
50 г светлой бежевой шерстяной пряжи средней толщины — двойная нить
250 г серой пряжи средней толщины — двойная нить
250 г бежевой пряжи средней толщины — двойная нить (пряжу средней толщины можно заменить толстой пряжей — вяжем в одну нить)
Спицы № 3,5 и № 6, круговые спицы № 3,5, крючок № 3, тонкая круглая резинка



Перед:

Наберем на спицы № 3,5 70 петель. Вяжем резинкой 17 рядов, переходим на спицы № 6. Продолжаем лицевой гладью. В первом ряду из каждой лицевой петли вывязать две. Цветной узор вяжем по схеме. Вяжем без прибавления до высоты 54 см. Затем петли разделим пополам, на правой половине убавляем для горловины в каждом втором ряду 3, 2 и 1 петлю. Затем продолжаем без убавления до высоты 63 см, где закроем все петли сразу. Левую сторону вяжем симметрично правой.

Спинка:

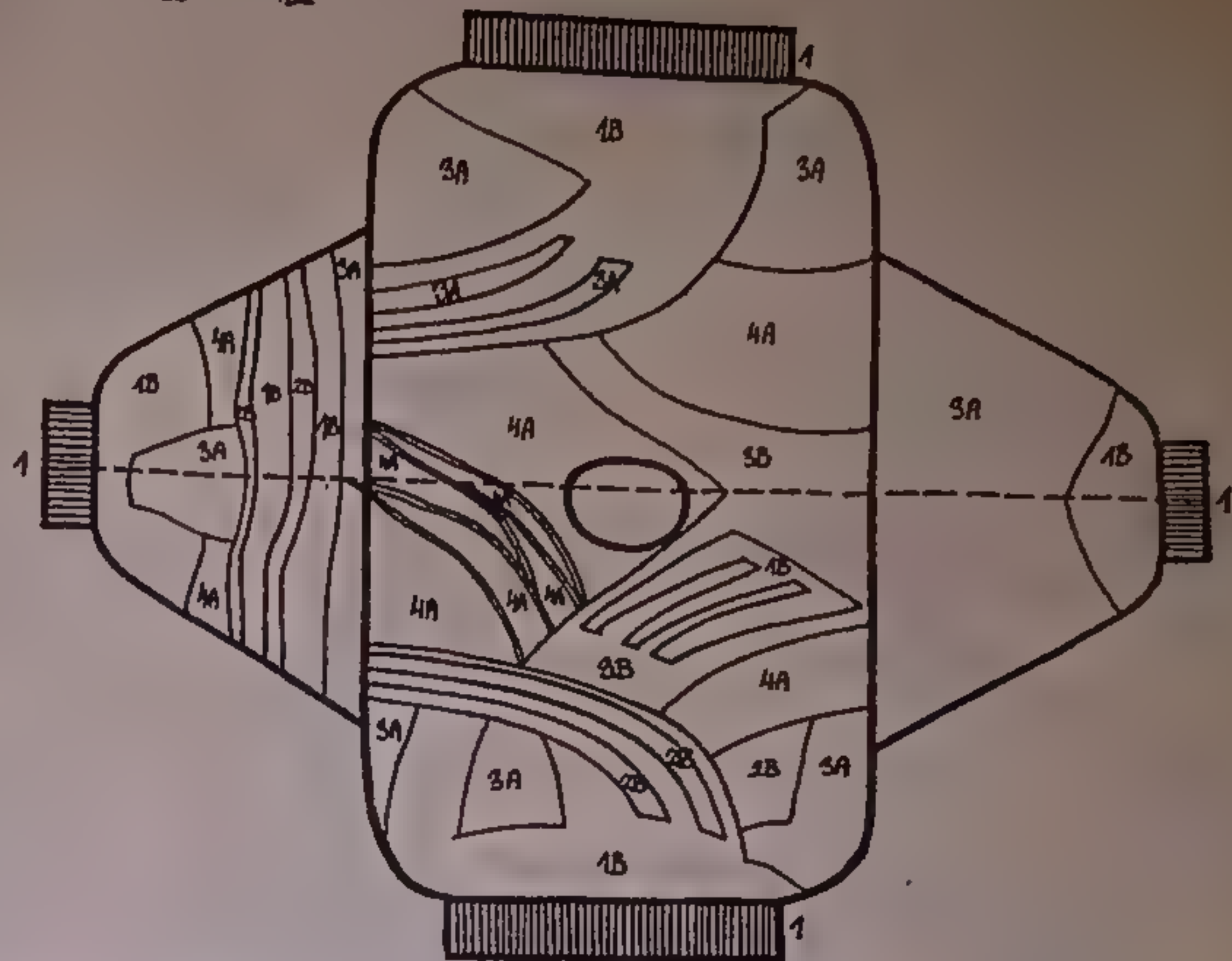
Начинаем вязать, как переднюю часть, включая прибавление петель. По схеме вяжем цветные узоры. На высоте 59 см разделим петли пополам. На правой половине убавляем для горловины 4 и 2 петли. Далее вяжем еще 2 см и закрываем все петли одновременно. Левую половину вяжем симметрично.

Рукав:

Начинаем вязать на спицах № 3,5 — 27 петель. Вяжем резинкой 14 рядов. Переходим на спицы № 6. В первом ряду из каждой третьей петли вывязываем две. По схеме вяжем цветной узор. Вяжем 3 см без прибавлений, а потом в начале каждого ряда прибавляем по одной петле. На высоте 43 см закроем все петли одновременно.

Сборка:

На деталях зачистим на изнаночной стороне все концы пряжи. Детали наколоть на выкройку, положить на них влажное полотно и дать высохнуть. Выполнить плечевые швы, вшить рукава и выполнить боковые швы, включая рукава. На круговые спицы № 3,5 наберем с изнаночной стороны по краю горловины 66 петель и вяжем черной шерстью 18 рядов резинкой. Петли одновременно закроем, бейку сложим вдвое, отвернем наружу и аккуратно пришьем. В нижнюю резинку проденем четыре ряда круглой резинки. Подошьем подплечники. Крючком № 3 по лицевой стороне вяжем из черной шерсти столбиками без накида произвольные кривые линии.





ЛЕТО... ЛЕТО?... ЛЕТО! ЛЕТО... ЛЕТО?... ЛЕТО!

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Какое значение имеет массаж лица? Прежде всего он стимулирует кровообращение и обмен веществ кожи, препятствует расслаблению мускулов, устраняет шелушащиеся частички ороговевшего слоя и „натягивает“ кожу, которая приобретает свежесть, эластичность, „молодеет“. Массаж лица несложен, и у каждой женщины наверняка найдется десять минут в день, чтобы провести несколько упражнений. В конце концов, красота стоит того...



ГЛАДКИЙ ЛОБ

(укрепляет мышцы лба, разглаживает вертикальные и горизонтальные морщины)

Перед началом массажа займите удобную позицию, голову держите прямо. Положите обе ладони на лоб, под линией волос и подтягивайте кожу наверх. Главное в этом упражнении то, что при подтягивании бровей и одновременном опускании век возникает легкое натяжение. Упражнение повторяйте в течение двух минут с небольшими паузами после каждых тридцати секунд. Разгладьте и морщинки между бровей, положив указательный палец над бровями и поглаживая кожу в направлении внешнего уголка глаза.

УПРУГИЕ ЩЕКИ

(укрепляет партию щек и поддерживает форму подбородка) Приоткройте рот, положите указательный и средний пальцы на нижний ряд зубов. Оттягивая постепенно нижнюю челюсть, одновременно понемногу закрывайте рот. Упражнение повторяйте в течение двух минут. Тому, у кого не получается это упражнение, предлагаем альтернативу, которая, однако, не столь эффективна, как описанное упражнение. Несколько раз плотно прижмите язык к небу или сильно стисните зубы.



ЭЛАСТИЧНОСТЬ

(укрепляет их эластичность) Положите руки под брови, тяните кожу. Это упражнение, будучи морщинами, повторяйте по 10 раз, раскрывая рот на секунду.



ЛЕТО... ЛЕТО?... ЛЕТО! ЛЕТО... ЛЕТО?... ЛЕТО!

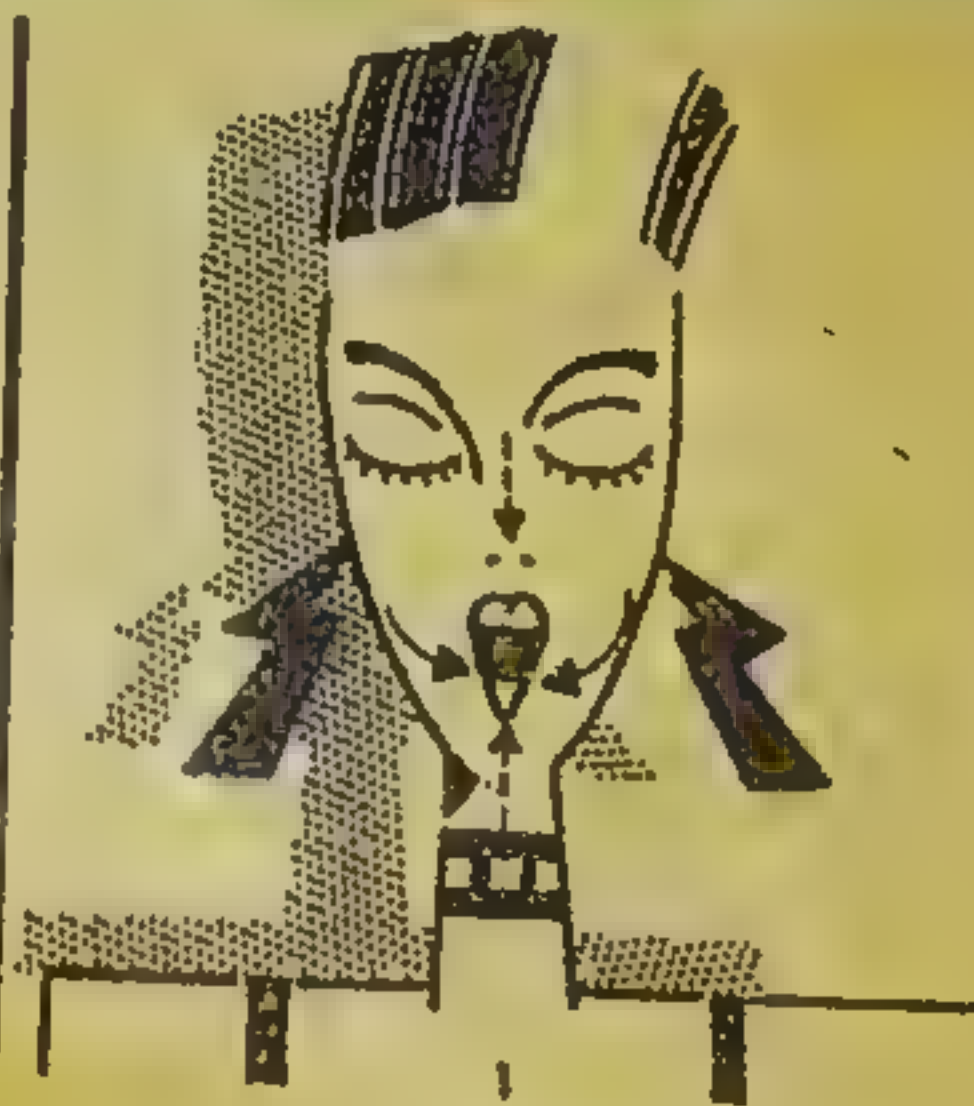


ЭЛАСТИЧНЫЕ ВЕКИ

(укрепляет веки, препятствует их впасти)
Положите четыре пальца каждой руки под брови и слегка оттягивайте кожу вверх. Глаза закройте. Это упражнение выглядит так, как будто, моргнув, вы оставили глаза надолго закрытыми. Упражнение повторяйте максимально полминуты, расслабляя каждые десять секунд глаза и руки.

КРАСИВЫЕ ГЛАЗА

(усиливает кровообращение мышц глаза; ваш взгляд будет более ясным)
При этом упражнении важно держать голову прямо. Вращайте глазами сначала влево, потом вправо. Время от времени измените вращение глаз в направлении сверху вниз. Упражнение нельзя делать больше минуты, так как может начаться головокружение и головные боли.



ПОЛНЫЕ ГУБЫ

(укрепляет мышцы вокруг рта и носа)
Перед упражнением намажьте губы бесцветной губной помадой или вазелином. Округлите губы в виде буквы „О“, после чего попробуйте сомкнуть губы, не двигая нижней челюстью. Упражнение повторяйте в течение двух минут. Для расслабления мышц широко раскройте рот.

СТРОЙНЫЙ ПОДБОРОК

(напрягает кожу шеи, предотвращая образование „двойного“ подбородка)
Наклонитесь всем туловищем вперед, слегка откинув голову. Выдвигая вперед нижнюю челюсть, старайтесь закрыть нижней губой верхнюю. Упражняйтесь таким образом полминуты. Время от времени расслабляйтесь и выпрямляйтесь.



и под-
(бородка)
те указа-
льцы на
ивая по-
ть, одно-
рывают
те в то-
кого не
, пред-
ая, од-
а, как
Не-
хмите
сите

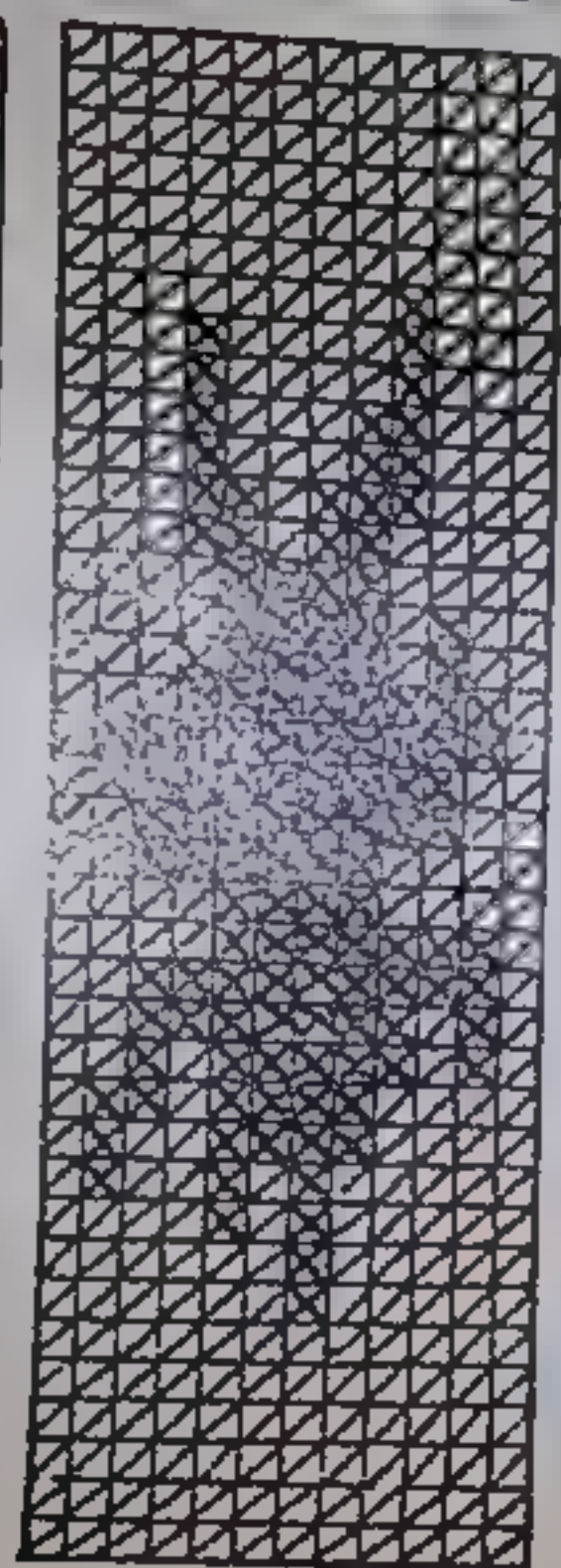
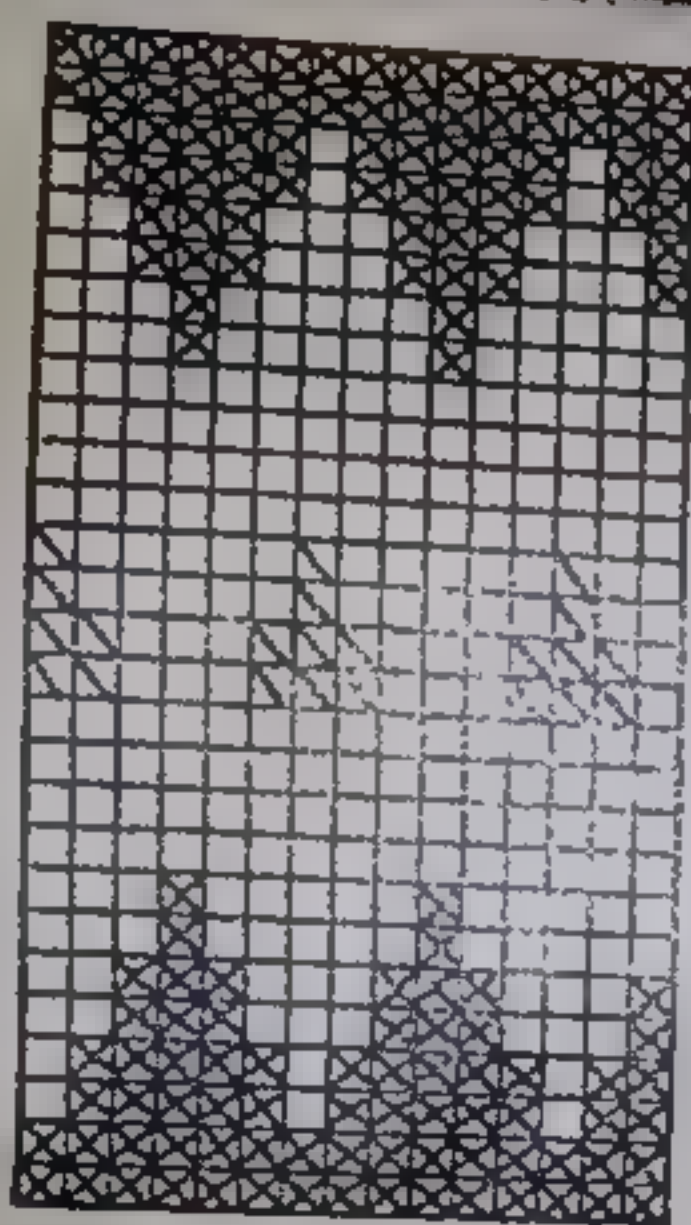




И ЕЕ ГОСТИ



Модели на этом развороте
представляет журнал „Одивани“
пользующийся большой популярностью
в Чехословакии. На его 80 страницах
найдет моду для себя самый
требовательный заказчик!



№ 1

№ 2

МУЖСКОЙ ПУЛОВЕР

Размер: 50

Материал:

900 г толстой шерстяной пряжи — 350 г коричневой, 250 г бежевой и 200 г белой; спицы № 4,5 и 3,5 круговая спица № 4

Узоры:

1. резинка (1 лицевая — 1 изнаночная)
2. лицевая гладь (лицевые ряды лицевыми, изнаночные — изнаночными)

Цветные узоры вяжутся по приложенным схемам

Передняя сторона:

На спицы № 4,5 наберем 105 петель и вяжем коричневой пряжей до высоты 8 см. Переходим на спицы № 5,5 и вяжем лицевой гладью бежевой пряжей 6 рядов. В 7-ом ряду начинаем вывязывать мотив «лишайника» по схеме № 2 таким образом, что в начале ряда 5-ая петля, а затем каждая 15-ая будут началом «лишайника», который вяжем коричневой пряжей на бежевом фоне. После завершения мотива вяжем еще 6 рядов бежевой, потом вывязываем следующий мотив — треугольники

(схема № 1). После завершения коричневых треугольников вяжем еще 6 рядов коричневой пряжей, потом по схеме № 3 вывязываем «лишайники», но уже белой пряжей. После мотива «лишайников» вяжем 6 рядов коричневой и продолжаем вязать бежевые треугольники (8 рядов) на белом фоне, при этом в 5-ом ряду начинаем убавлять на горловину. Закроем средние 7 петель и постепенно с каждой стороны 5, 4, 3, 3 и 2 петли. Плечи закроем одновременно белой шерстью с обеих сторон (по 32 петли).

Спинка:

Набрать 100 петель и вязать так же, как и перед. Горловину начинаем вывязывать в 7-ом ряду бежевых треугольников на белом фоне. Закроем 6 средних петель и постепенно с каждой стороны убавим 5, 4, 3 и 3 петли, 32 петли на плечах закроем одновременно.

Рукав:

Наберем 50 петель коричневой пряжей на спицы № 4,5 и резинкой вяжем до высоты 8 см. Переходим на спицы № 5,5 и вяжем бежевой пряжей лицевой гладью, где сра-

зу же равномерно прибавим 10 петель. Узоры и цвета чередуем так же, как на передней детали и на спинке. Продолжаем расширять рукав, прибавляя через каждые 4 см по одной петле с каждой стороны. На высоте 51 см закрываем одновременно все петли. Мотив «лишайника» (белого на коричневом фоне) довяжем по схеме до одной трети.

Сборка:

Отдельные детали сошьем, пришьем рукава. На круговую спицу наберем петли горловины и вяжем коричневой пряжей резинку шириной 2 см.

ДАМСКИЙ ПУЛОВЕР

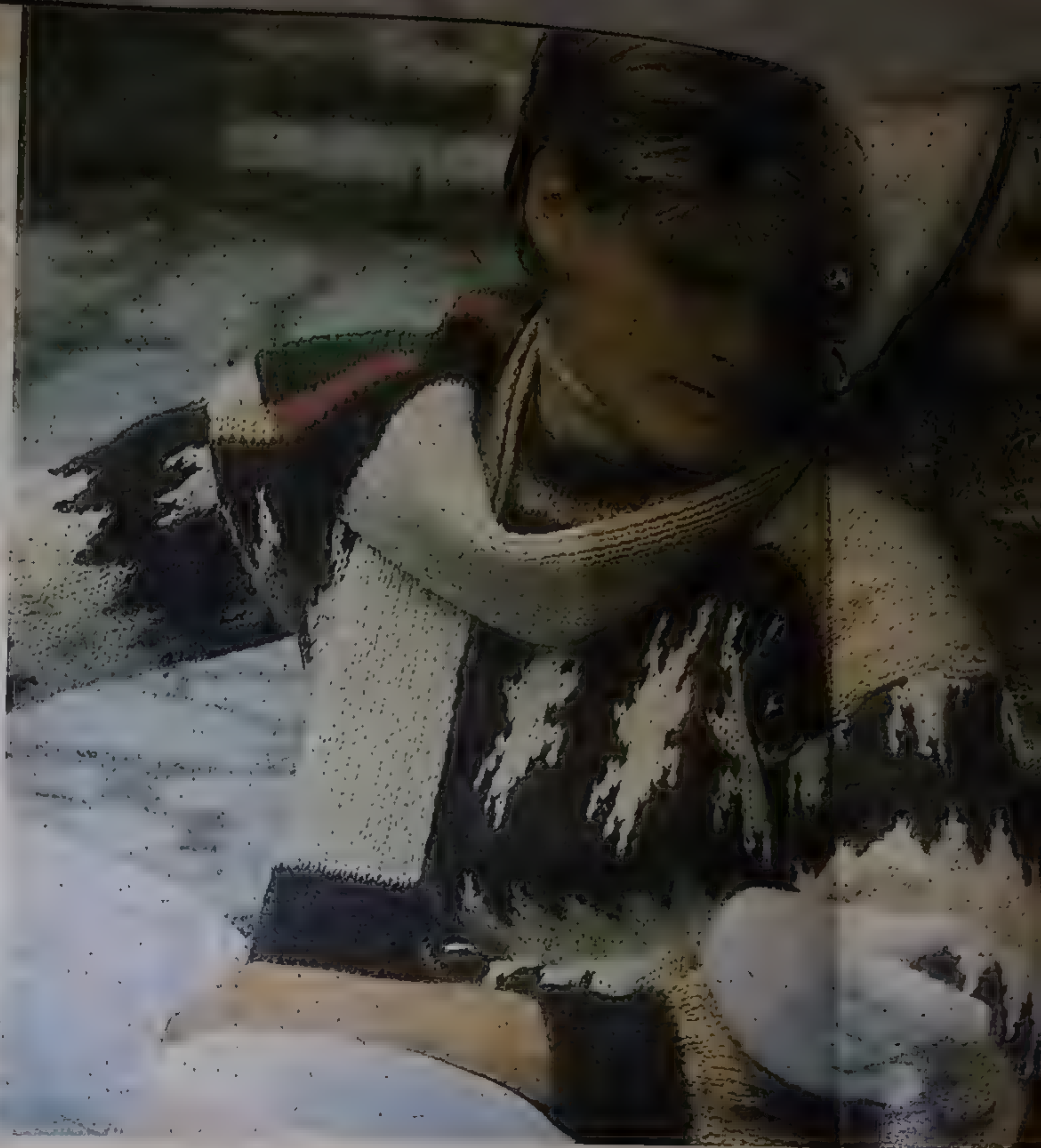
Размер: 40

Материал:

580 г толстой шерстяной пряжи — 200 коричневой, 100 белой, 100 зеленой, 150 бежевой и 30 красной; спицы № 4, № 5 и круговая № 3,5

Узоры: 1. резинка (1 лицевая — 1 изнаночная)

ПАРТНЕРСКИЕ



ПУ

2. лицевая
ми, изнан

Цветные у

Передняя
На спицы
вой пряж
7 см. Пер
пряжей л
7-ом ря
шайник"
белая, з
мотива.
шайник"
жей, зат
гольник
шения и
коричне
зывает
Мотив
пряжей
фоне. В
вяжем
ряду н
сначала
том с

ПУЛОВЕРЫ

2. лицевая гладь (лицевые ряды лицевыми, изнаночные — изнаночными)

Цветные узоры по схеме 4 и 3

Передняя сторона:

На спицы № 4 наберем 110 петель бежевой пряжи и вяжем резинку до высоты 7 см. Переходим на спицы № 5 и бежевой пряжей лицевой гладью вяжем 6 рядов. В 7-ом ряду начинаем вязать мотив „лишайник“ по схеме № 3. 10-ая петля будет белая, затем каждая 15-ая — это начало мотива. После завершения мотива „лишайник“ вяжем 6 рядов коричневой пряжей, затем бежевой пряжей мотив треугольников по схеме № 4. После завершения целой схемы продолжаем вязать коричневой пряжей 6 рядов и снова вяжем мотив „лишайника“ по схеме № 3. Мотив завершаем 6 рядами коричневой пряжей. Продолжаем вязать бежевой пряжей треугольники (8 рядов) на белом фоне. После завершения треугольников вяжем 4 ряда белой пряжей, а в 5-ом ряду начинаем убавлять на горловину: сначала закроем 10 средних петель, потом с каждой стороны — 5, 5, 3, 2 и 2

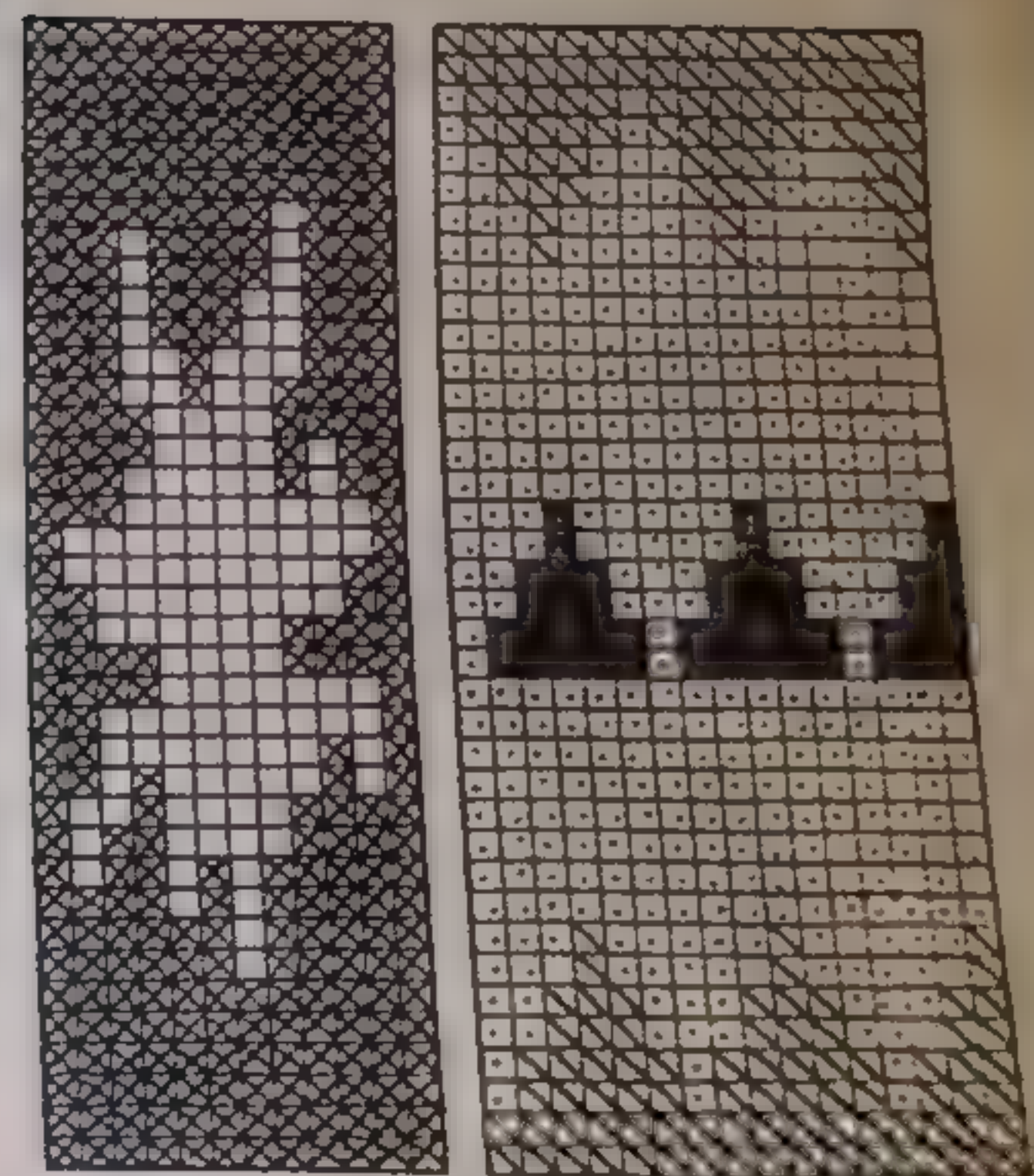
петли. 33 петли плеча закрываем одновременно.

Спинка:

Вяжем, как и переднюю сторону, но начинаем со 100 петель. Убавление на горловину начинаем в 5-ом ряду белого поля над бежевыми треугольниками. Закроем средние 10 петель, потом постепенно с каждой стороны 6, 4, 3. 32 петли плеча закрываем одновременно.

Рукав:

На спицы № 4 наберем 52 петли бежевой пряжи и вяжем резинкой до высоты 7 см. Переходим на спицы № 5 и вяжем коричневой пряжей лицевой гладью, причем сразу же в первом ряду прибавим равномерно 8 петель. После шести рядов вяжем цветные узоры так же, как на передней детали и на спинке. Схема № 3 и схема № 4, но потом продолжаем 6 рядов коричневой, 3 ряда бежевые треугольники на белом фоне еще 4 ряда белой пряжей и закроем с каждой стороны все петли. Рукав равномерно расширяем прибавляя по 1 петле с каждой стороны через каждые 3 см.



№ 3

№ 4

Сборка:

Отдельные детали сошьем. На круговую спицу наберем петли горловины и вяжем резинку бежевой пряжей шириной 2 см. Наконеч красной пряжей вышиваем на каждом „лишайнике“ по 4 небольших точки.

Модель и описание Вера Бискупичова

- ☐ — белый
- ☒ — красный
- ☒ — коричневый
- ☐ — зеленый
- ☒ — бежевый
- ☒ — бежевый

ПРЕДЛАГАЕТ:

MODA

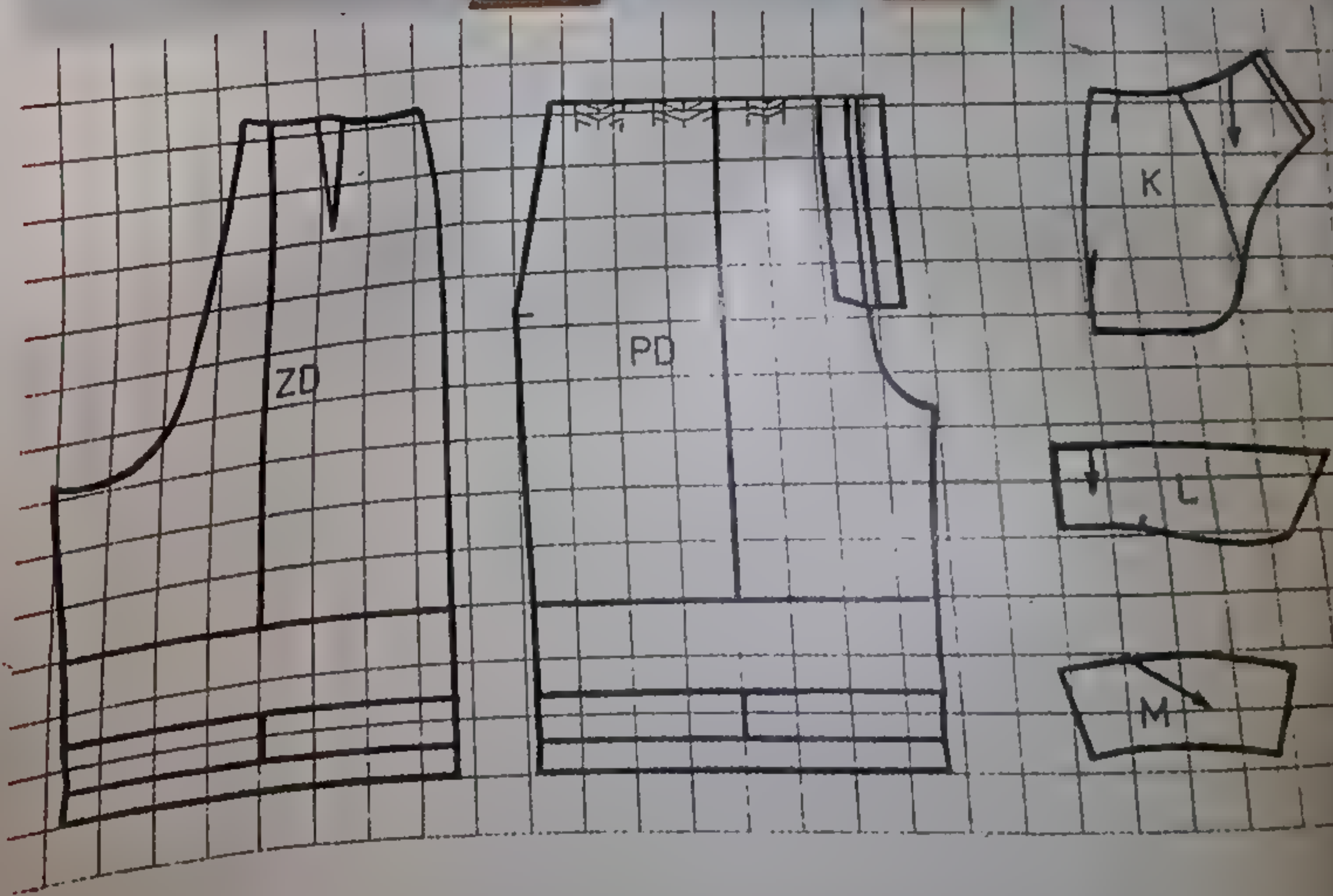
+

ЖЕНА

ШОРТЫ — БЕРМУДЫ

Размеры: 164—90—00
Материал: 1,2 м/140 см ширины — шерстяная или смешанная ткань, подкладочный материал для карманов, бортовой материал или тесьма для пояса и краев карманов, застежка — молния 20 см, 2 пуговицы

Описание работы:
Задние и передние части выкроить дважды, карманы — дважды из основного и дважды из подкладочного материала. На передних деталях подготовить прорезные в клин карманы и заложить складки. На задних деталях сделать вытачки. Сшить боковые швы между задними и передними частями. Сложить и заутюжить манжеты в нижней части брюк и пришить их вручную. Стачать шаговые швы и вшить застежку — молнию. Сшить петли 4,5 смХ3,5 см и пришить их к краю пояса. Брюки втачать в пояс (ширина 4 см), сделать прорезные петли и пришить пуговицы. Наконец заутюжить складки.





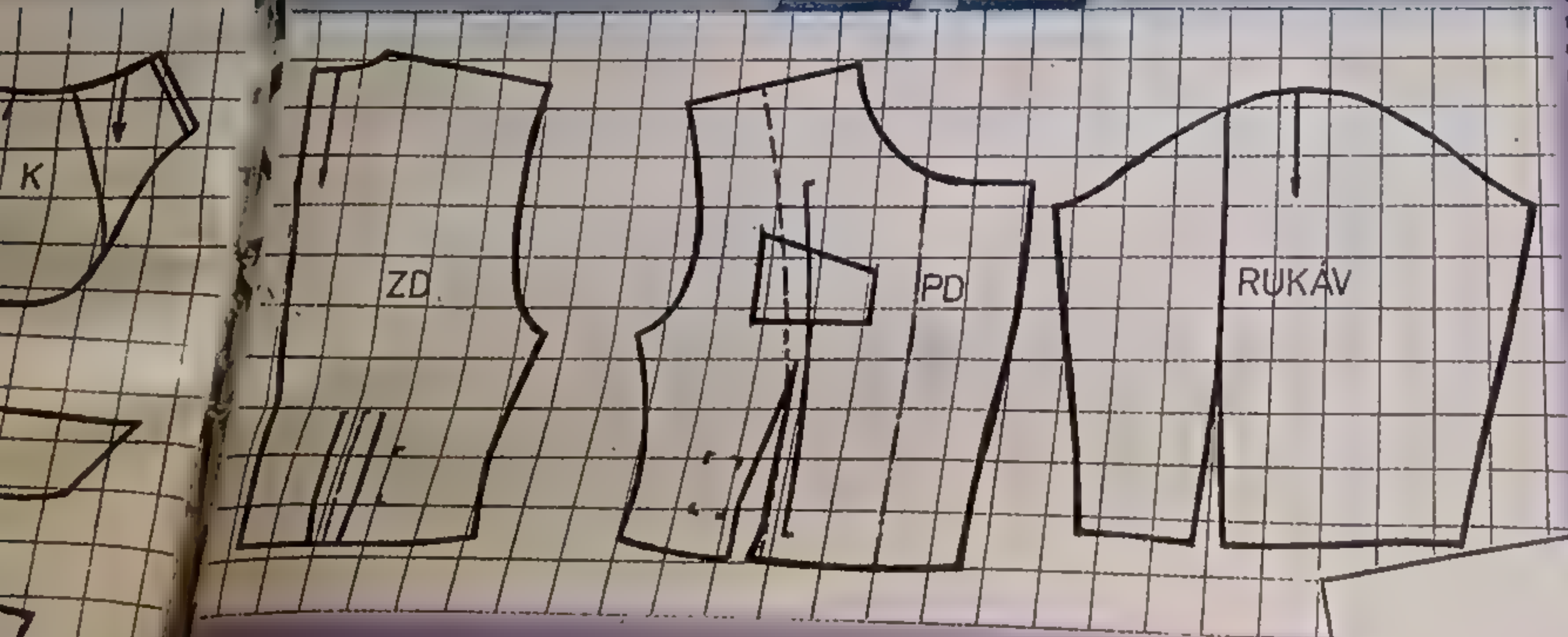
КУРТКА

Размеры: 160—90—84

Материал: 1,2 м/140 см ширины клетчатой ткани, 0,6 м искусственной замши шириной 90 см цвета хаки, 1 м/140 см ширины подкладки, 0,8 бортового материала (на манжеты, пояс, карманы), 0,15 м ватина для воротника, разъемная застежка — молния 35 см, 3 молнии по 12 см на заднюю часть и карманы, 2 молнии по 10 см на манжеты, металлическая пряжка, круглые плечики

Описание работы:

На выкройках частей обозначить места для молний, петель, карманов и т. д. Стачать срединный шов основной и подкладочной ткани задней части и сшить молнии (на подкладке в этих местах будут складки). На передней части сделать прорезной карман с молнией, стачать вытачки и на левую часть переда вшить с прокладкой. Стачать плечевые и боковые швы верхней и подкладочной ткани. К левой передней части пришьем прокладку, на правой части одновременно с прокладкой вошьем правую часть застежки-молнии. Подготовим воротник и втачаем его в горловину (в форме овала — верхняя часть с подкладкой, нижняя — с верхней основной тканью). Шовные загибы разутюжим и пришьем друг к другу, чтобы воротник не сдвигался. Стачаем швы на верхних и подкладочных частях рукавов, сложим складки и отдельно стачаем верхние части манжет с верхней тканью рукавов, а нижние части с подкладкой рукавов. Стачаем с изнанки нижний край манжет, между верхним и нижним краем манжет вошьем молнии. Рукава вошьем в проймы (отдельно верхнюю ткань, отдельно подкладку), пришьем плечики, пояс и петли. Стачаем нижний край куртки, оставив отверстие для выворачивания. После выворачивания куртки на лицевую сторону оставленное отверстие зашьем вручную.



...хорош, дорогая, но что за странный узор!

Памятка начинающим

Изнающим

Не забудьте, что способ нанесения румян на щеки зависит от формы лица. Без учета этого основного правила вы можете попасть в просак. Идеальное круглое лицо еще круглее, а квадратное — еще квадратнее. А потому...



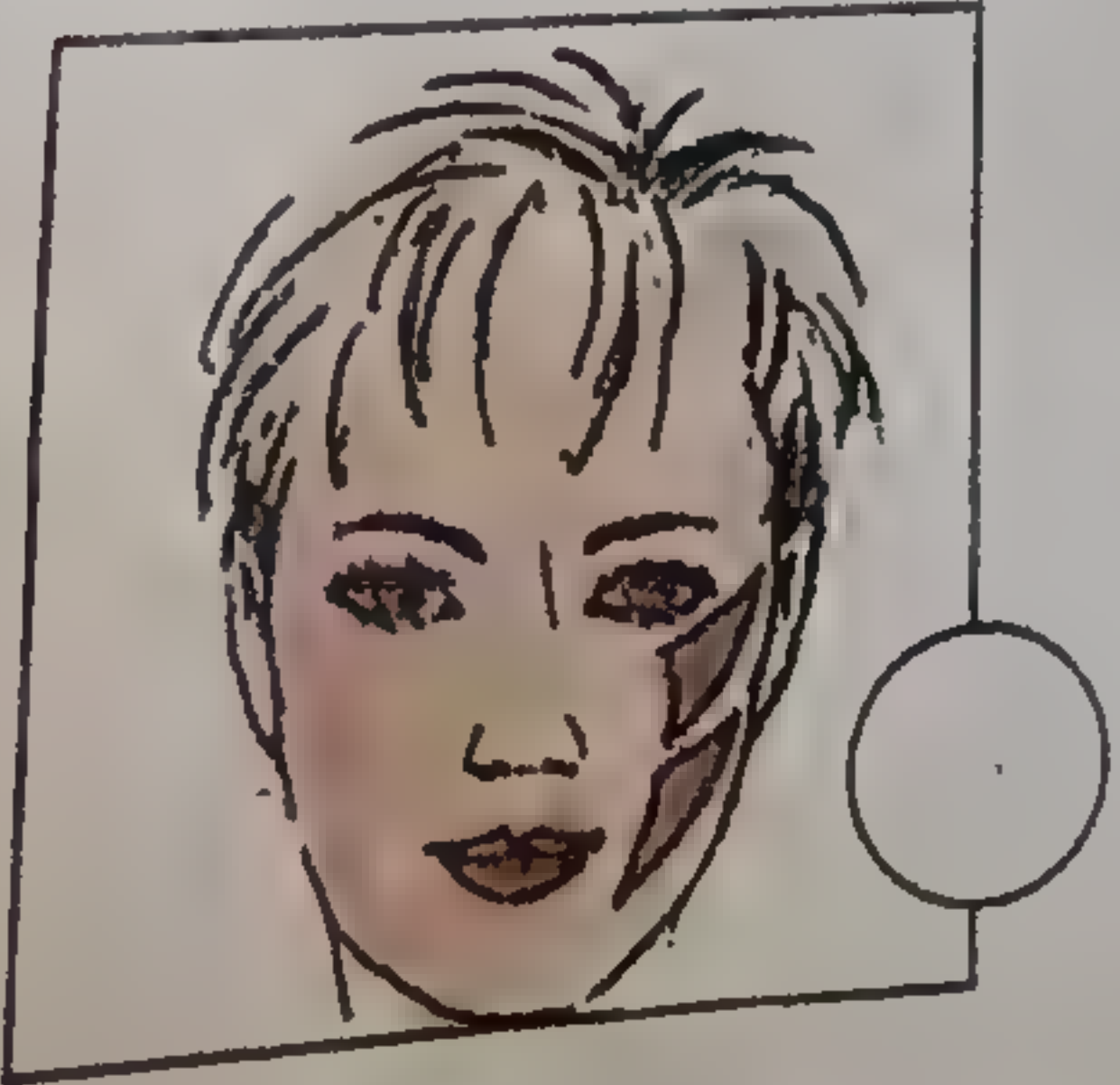
При ОВАЛЬНОМ ЛИЦЕ румяна нано-
сим на скулы, доводя их линию до
висков



При КВАДРАТНОМ ЛИЦЕ проводим узкую горизонтальную линию под глазами, поднимающуюся к их внешним углам, и слегка растираем ее, похлопывая кончиками пальцев по коже



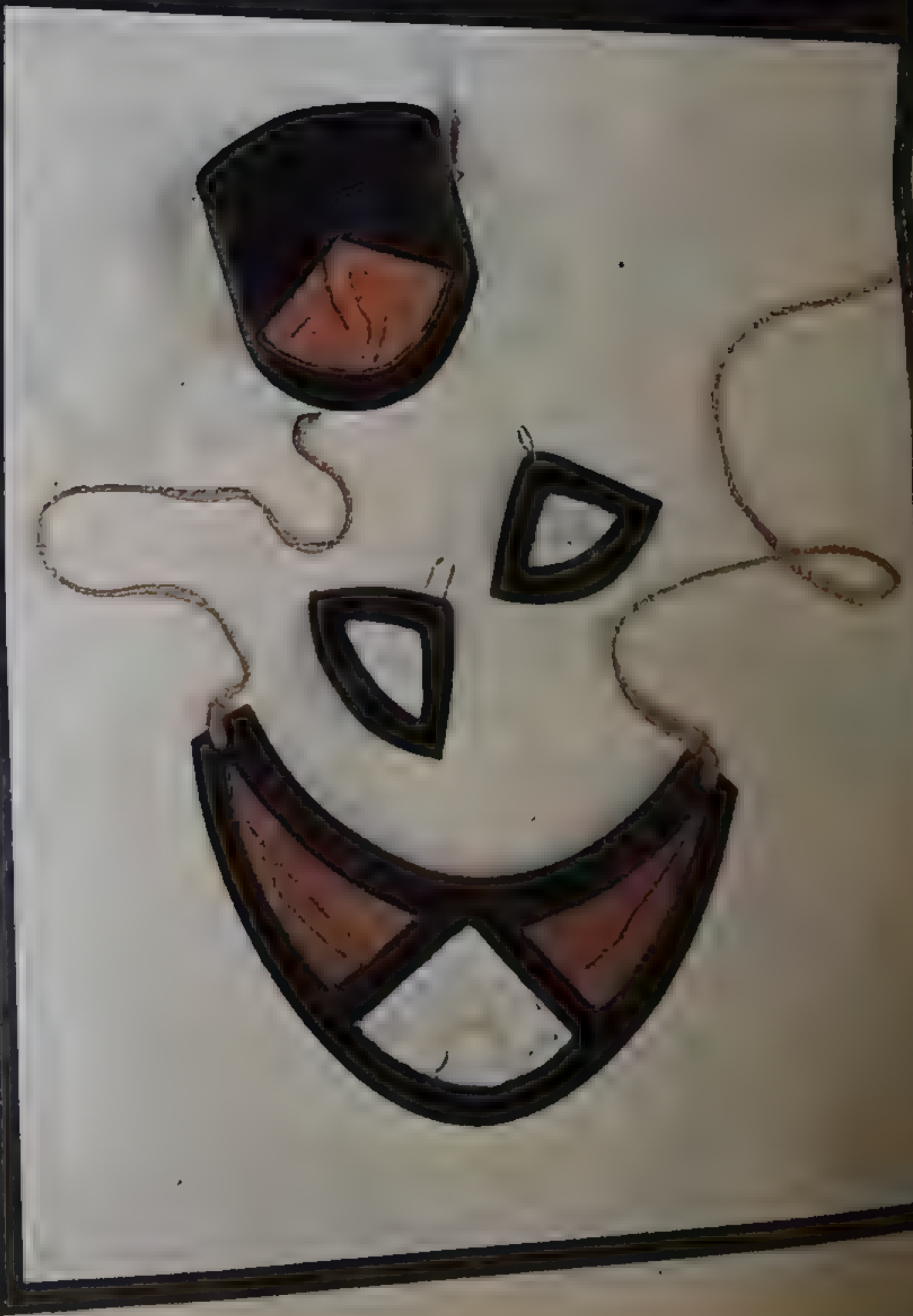
При ТРЕУГОЛЬНОМ ЛИЦЕ румяна наносим на скулы от носа к корням волос, таким образом, чтобы возник своего рода треугольник с вершиной у виска



При КРУГЛОМ ЛИЦЕ румяна наносим
треугольником, добавив внизу еще
один треугольник более темного
оттенка



Каждой женщине пойдут украшения из кожи. Изготовить их самой не так уж сложно. Достаточно обладать фантазией — а в качестве исходного материала может послужить и старая сумка.



БЕРЕТЫ НЫНЕШНЕГО СЕЗОНА



КРАСНЫЙ БЕРЕТ С „НОРВЕЖСКИМ“ УЗОРОМ

Материал 60 г красной, 10 г черной пряжи, спицы № 3,5

Описание работы: Наберем 70 петель, вяжем резинку (1 лицевая — 1 изнаночная) до высоты 4 см. Далее вяжем 6 рядов лицевой, гладью. В следующем ряду расширяем полотно так, что между 2-й и 3-й петлей поддеваем поперечную нить и накинem ее на левую спицу, свяжем английскую лицевую петлю, повторяем до конца ряда. На изнаночной стороне вяжем изнаночными петлями. Следующие 4 ряда вяжем без прибавления, потом снова расширяем полотно, на этот раз добавляя петлю между 5-й и 6-й петлями. Далее вяжем без изменения 4,5 см лицевой, гладью, затем в каждом втором ряду будем убавлять по 12 петель, распределяя убавления равномерно по ряду. Последних 6 петель закроем одновременно. Готовый берет сошьем.

„Антенна“: свяжем крючком кружок из пяти петель и продолжим обвязывать спиралью до высоты 2 см. Норвежский узор выполняем по схеме.

БЕЛЫЙ БЕРЕТ С „НОРВЕЖСКИМ“ УЗОРОМ

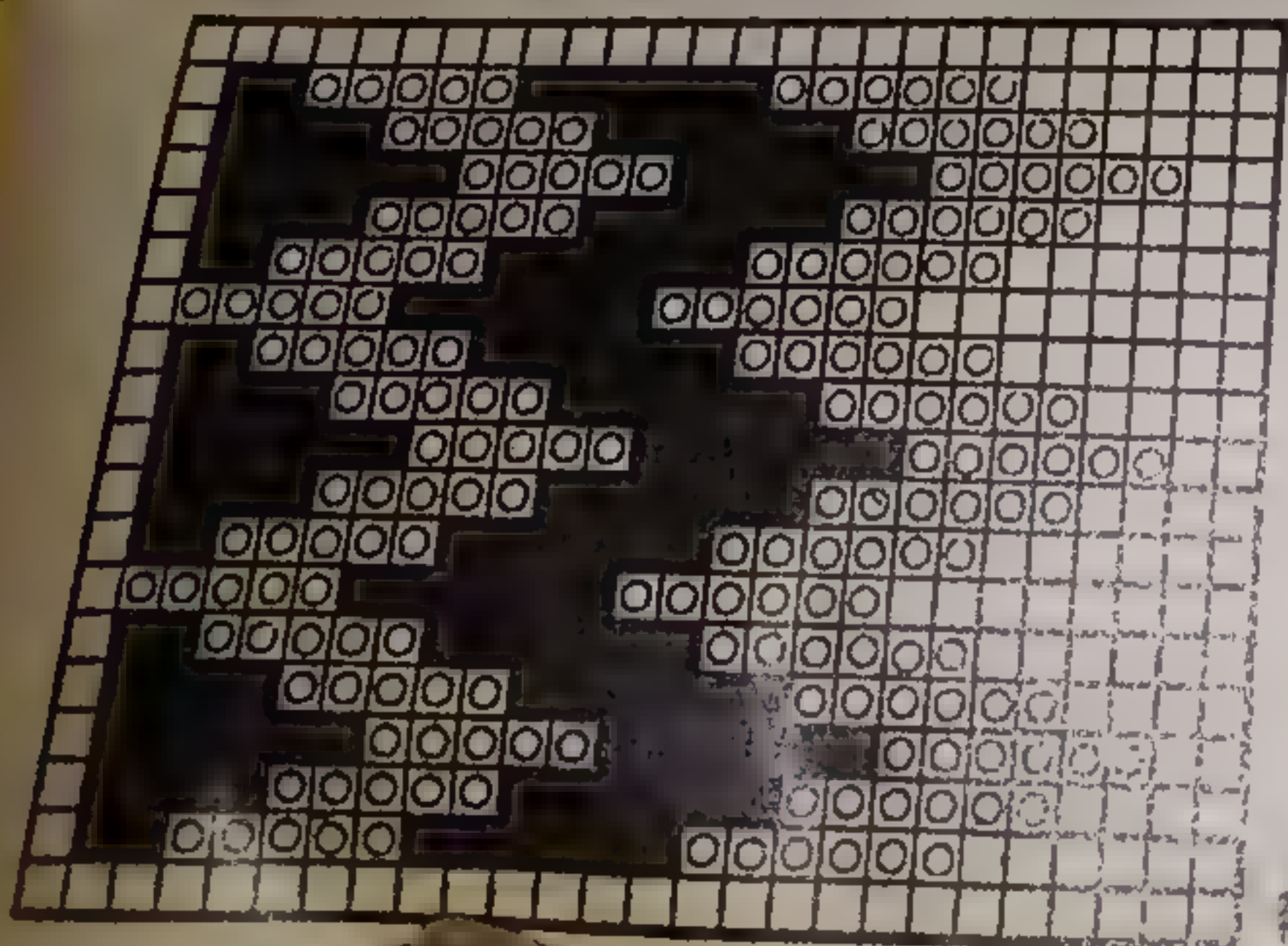
Материал 50 г белой, 10 г синей, 10



г красной пряжи, 7 коротких (чулочных) спиц № 3,5

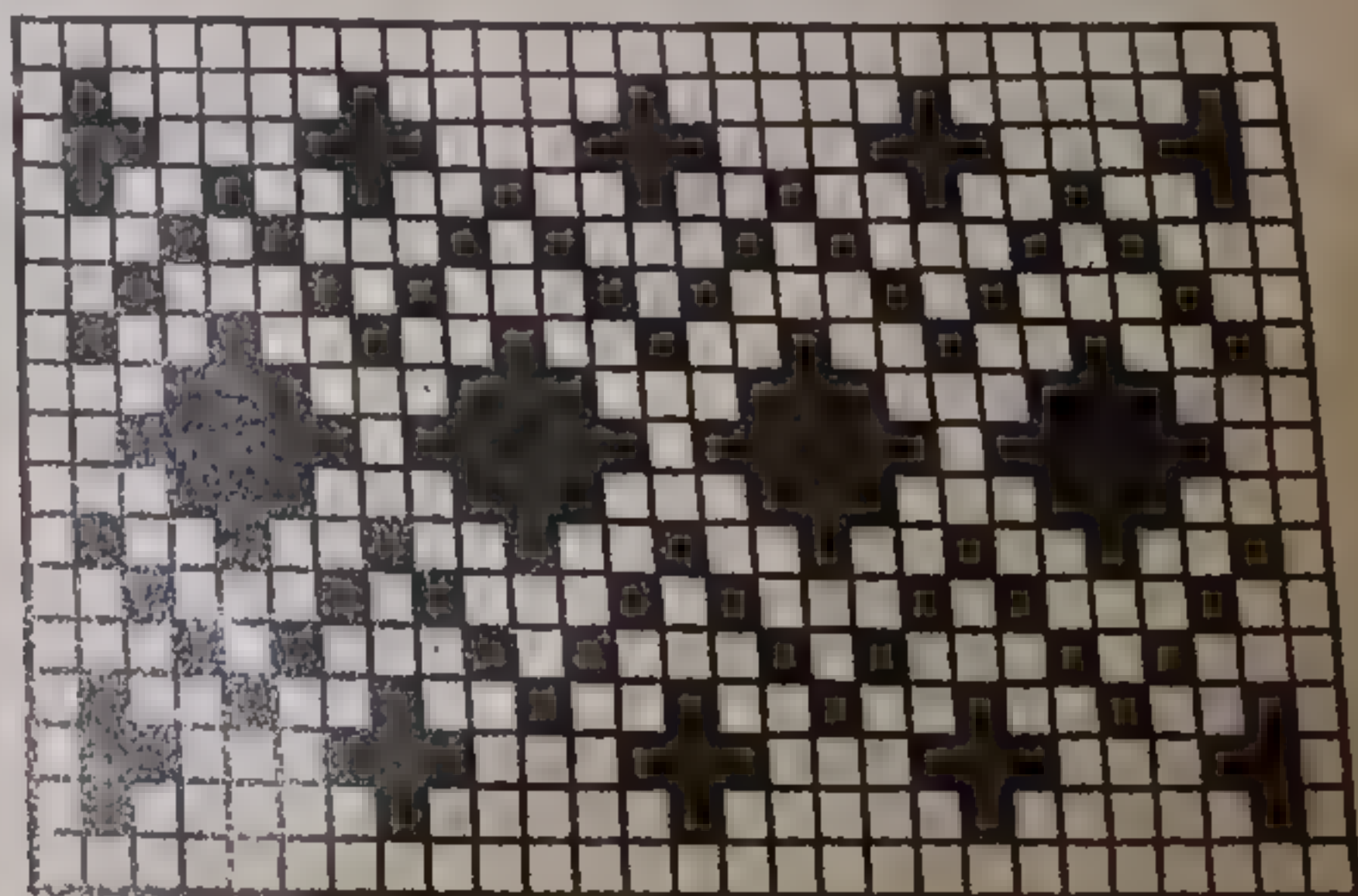
Описание работы: На спицу наберем 6 петель, в следующем ряду перенесем петли на шесть спиц таким образом, что каждую петлю развяжем на две (одна английская, одна лицевая). Продолжаем вязать так, что первую петлю в начале каждой спицы развязываем на две (сначала провяжем эту петлю лицевой, оставим ее на спице, потом провяжем ту же

петлю английской лицевой). Прибавки в начале спицы делаем до тех пор, пока на каждой спице не окажется 25 петель. Далее вяжем 4,5 см без изменений, потом соединяем вместе каждую пятую и шестую петлю. 1 см свяжем без изменений, далее снова соединяем вместе каждую вторую и третью петлю. Берет закончим резинкой до высоты 4 см (1 лицевая — 1 изнаночная).



■ темно-синий

■ красный



■ красный

□ темно-синий





Такие модели предлагает
школьникам издательство „Мона“.
Художник-модельер Вера Коцова
Фото Власта Бехерова-Крженова
Журналы детской моды имеются в
широком ассортименте в фирменном
магазине „Моны“ по адресу: Прага-I,
ул. Соколовска, 46



ДЛЯ СПОРТИВНОГО ДОСУГА



РЮКЗАК

был и остается
он еще и пра
позвоночник,
туальным. Ш
личных матер
гие и элеган
менее практ
стого поло
рюкзак ест
нальным и
нием одежд
и, понимает
форме ко
давайте по
лый рюкза

Что нам д
50 см пал
140 см
45 см за
140 см п
4 кольца
3 дерева
хлопчат
мелким



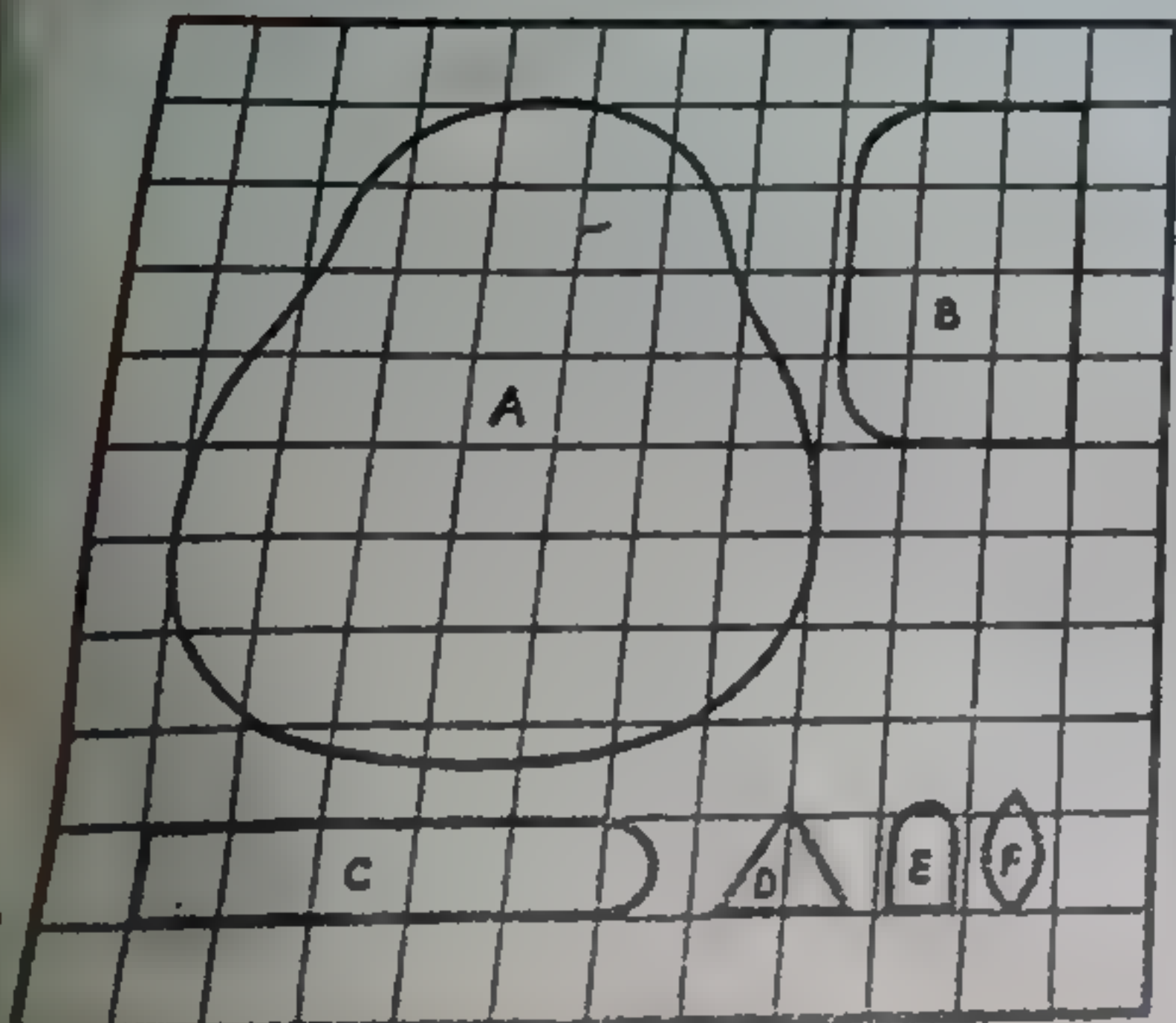


РЮКЗАЧОК

А был и остается модным, а поскольку он еще и практичен — бережет наш позвоночник, то еще долго будет актуальным. Шьют рюкзаки из различных материалов. Наиболее дорогие и элегантные — из кожи, но не менее практичны и рюкзаки из простого полотна. Короче говоря, рюкзак есть и будет функциональным и выразительным дополнением одежды. Дети любят их носить и, разумеется, порадуются рюкзачку в форме кошки или мышки. Поэтому давайте попробуем сшить такой веселый рюкзак.

Что нам для этого нужно:

- 50 см палаточного полотна шириной 140 см
- 45 см застежка — молния
- 140 см лямки шириной 3 см
- 4 кольца из пластмассы
- 3 деревянные бусинки и хлопчатобумажные лоскутки с мелким узором



По прилагаемой выкройке (квадрат 5X5 см) вырежем из палаточного полотна 2 детали А и 2 Д (уши). Еще вырежем боковые детали. Это будет полоса 80X8 см и две полосы 50X5 см. Из х/б лоскутков вырежем

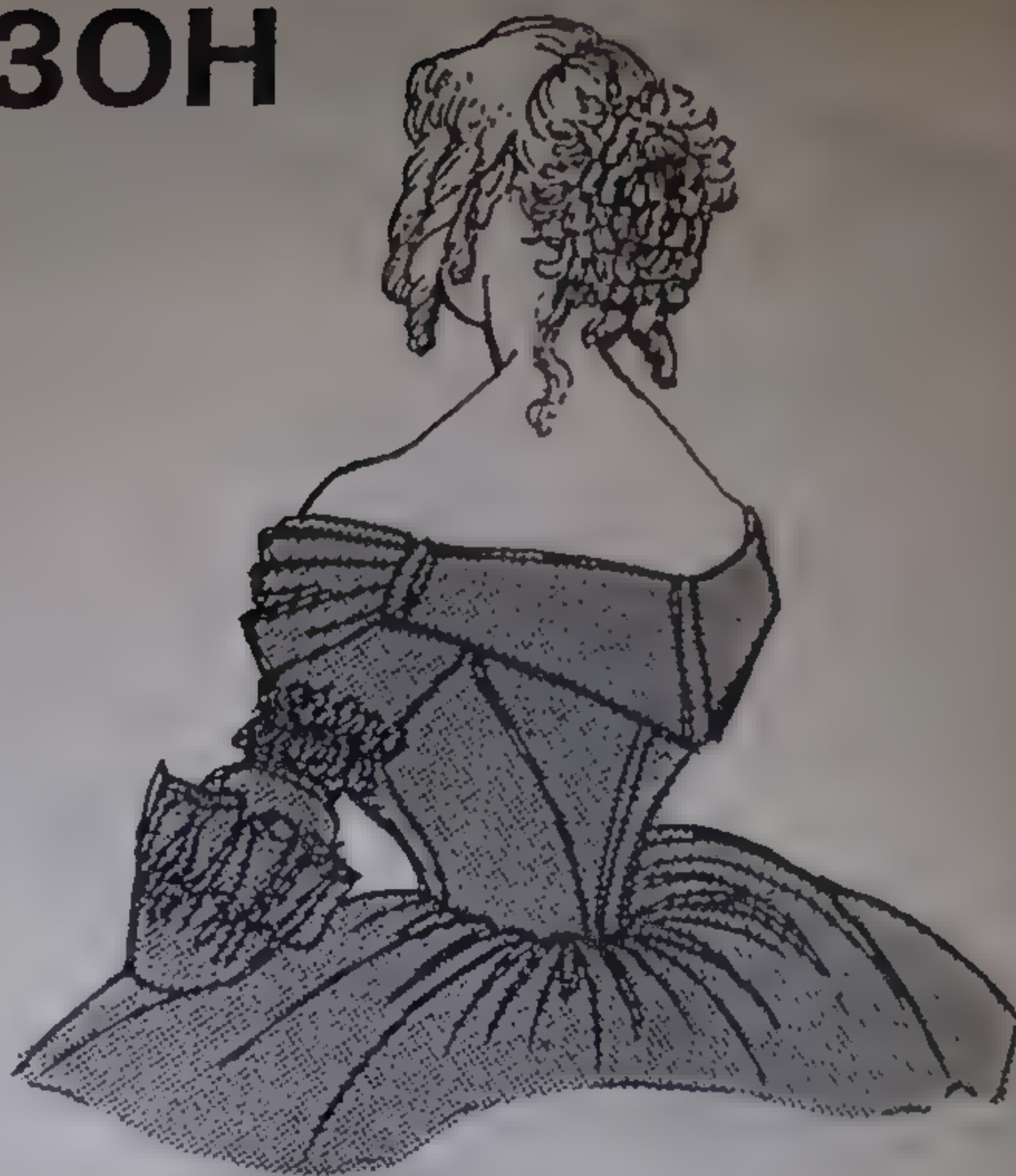
карман В, хвост С, 2X уши (Д) и полоску для петли. Из розового лоскута будет язык (2 детали Е), а также по две детали Ф из белого лоскута. Карман зачистим косой бейкой по всему обводу. Цвет бейки должен сочетаться с остальными цветами. Сошьем петлю. Состроим детали хвоста, ушей, языка и вывернем их на лицевую сторону. Лямку тоже можно окрасить по желанию, чтобы она сочеталась с цветом кармана. Разрежем лямку на 2 полосы по 30 и на 2 по 40 см. На длинные пришьем по два пластмассовых кружка. На передней части А обозначим места для глаз и языка и выразительным швом хорошенько их пришьем. Стежком вышьем белой ниткой усы. Нашьем карман. Пришьем уши и хвост. На заднюю часть пришьем петлю и лямки (подлиннее с кружками наверху). Застежку-молнию вошьем между двумя боковыми полосами. Один конец полосы с молнией пришьем к второй полосе (80X8). Пришитые друг к другу боковые полосы вошьем между передней и задней частью и между собой. Все швы выразительно прострочить. Нашьем бусинки на глаза и нос. Готово, можно отправляться в поход!



БАЛЬНЫЙ СЕЗОН

„А вот и бал — законодатель мод...“
Определение классика очень верно отражает суть светского развлечения, имя которому — бал. Где, как не на балу, издавна демонстрировались моды! Куда, как не на бал, не наряжали, а прямо-таки снаряжали мамы дочерей на выданье! На что, как не на бал, готовились последние модели пелерин, придирчиво отбирались кружева и выписывались из-за границы веера! Бал и мода испокон веков были неотъемлемы друг от друга, а описание бала в литературе неизбежно превращалось в

профессиональный комментарий показа мод. Поэтому достаточно открыть, скажем, историческую хронику Алоиса Ирасека „У нас“, чтобы узнать, что носили в тридцатые годы прошлого века:
„Зал внизу начал расцветать красками. Господа во фраках синего, черного или зеленого цвета, в длиннополых пальто, входили вместе с дамами, одетыми по-бальному; городские барышни в белых легких платьях из тюля, цветастого батиста, кисеи, украшенных то с большим, то с меньшим вкусом цветами и



бутонами мелких георгинов, в платьях с короткими нафуфыренными рукавами... в длинных кружевых перчатках без кончиков на пальцах.

В этой белизне, кисее и батисте отражали... роскошные уборы барынь-дворянок, жен управляющих и духовенства... наряды из тафты и левантина...

Королевой этого бала, в первый день после своей свадьбы, стала юная Божена Немцова — известная чешская писательница. А несколько лет спустя, в Праге, другой бал свел ее с человеком, который стал ее большой любовью — Вацлавом Болемиром Небеским... Впрочем, не только в жизни Божены Немцовой был такой бал. Бал и Большая встреча — это тема отдельного разговора. Мы же говорим о моде.

С точки зрения моды Прага была провинцией. Во времена Божены Немцовой мода рождалась в Лондоне и Париже. Пражанки были всего лишь прилежными подражательницами,

искусно лавирующими в море модных направлений и умеющими угадать в нем свой скромный стиль. Это качество, к счастью, они сохранили и сегодня, когда моду по-прежнему диктует Париж и когда она по-прежнему не всегда вписывается в пражскую улицу. Другое дело — бал. На бале можно дать волю самой буйной фантазии...

Да-да, бал — понятие не только историческое. С наступлением зимы в Чехословакии начинается бальный сезон. Все большие пражские залы нанимаются надолго вперед: один нанимают футболисты, второй — журнал „Кветы“, третий — радио и телевидение, четвертый — пожарники... Есть престижные балы, на которые мечтают попасть все юные девушки, а есть и такие, куда можно купить билет в тот же вечер. В основном, балы устраивают по профессиям. В маленьких городках в них участвуют все. Особенно торжественно проходят выпускные балы. За полгода до



выпуска гим
студенты сре
учебных заве
проводят сво
центральном
собираются
торжества
родственников
преподавател
Заранее рас
приглашения
в типографии
содержащие
выпускников
бальные туал
юноши меня
привычные д
темные кост
галстук-ба

выпуска гимназисты, студенты средних учебных заведений проводят свой бал. В центральном зале города собираются виновники торжества, их родители и родственники, преподаватели, друзья. Заранее рассылаются приглашения, сделанные в типографии и содержащие имена всех выпускников. Шьются бальные туалеты, а юноши меняют привычные джинсы на темные костюмы с галстуком-бабочкой...

Бал открывается показательным танцем, подготовленным специальной группой бальных танцев. И только после этого на паркет выходят остальные...

Для того, чтобы чувствовать себя уверенно на паркете, студенты первого-второго курса проходят специальное обучение: целый год они посещают курсы бальных танцев, которые перемежаются с танцевальными вечерами. Поступление девушки на такие курсы — событие

для всей семьи. Хлопоты с платьем, приобретение туфель и аксессуаров, выбор прически — и вот уже юная барышня в сопровождении матери или старшей сестры прибывает на танцевальный вечер... Это все — подготовка к будущему настоящему балу...

С юношами дело обстоит куда проще. Несмотря на трущий с непривычки жесткий воротничок и борьбу с собственной неловкостью из-за непривычно

праздничной одежды, юноши довольно скоро осваиваются со своей ролью. Для девушек, куда острее переживающих такое событие, бал становится причиной многих волнений, которые родители нередко относят в разряд капризов: не та сумочка, не та роза в волосах, не тот вырез, слишком высокие каблуки... И только мамы, помнящие свой первый бал, мудро понимают: достаточно подходящей бижутерии, идущего к платью бутона, удобных для танца туфелек, чтобы капризное и нервное создание превратилось в очаровательную королеву бала. В конце концов, бал — законодатель мод...

Нина Купцова



PE

ALCORN

Канопе с сардинами
белый батон, 1—2 банки кон-
сервированных сардин, 50 гр
масла, 2 помидора, зеленый
лук.
Из тонко нарезанного батона
маленькой рюмкой вырежем
кружки, намажем их маслом,
положим на них кусочки
сардин и украсим помидором
и зеленым луком.

Яблочно-морковный салат
600 гр моркови, 2 кисловатых яблока, 2—4 дольки чеснока, сок из 1,5 лимона, 3 ложки жидкого сыра, 200 гр сметаны, соль, перец, петрушка

Очищенную морковь натрем на крупной терке, польем лимонным соком, добавим тертый чеснок и поставим на 20 минут в холодильник. Потом добавим мелко нарезанные очищенные яблоки и, наконец, тщательно размешанную с сыром сметану. В заключение по вкусу добавим перец и соль и украсим салат зелеными листиками петрушки.

Салат из курицы
1 маленькая курица или цыпленок, 300 гр пряностей (морковь, петрушка, сельдерей, лук, лук-порей), 200 гр майонеза, 150 гр сметаны, соль, черный перец (молотый и горошек)
Сварим курицу вместе с овощами и пряностями, удалим кости, порежем на кусочки вместе с овощами, добавим майонез и сметану. Тщательно перемешаем, добавив соль и черный молотый перец. Готовый салат поставим в холодильник.

Суп из шампиньонов

200 гр шампиньонов, 50 гр масла, 2 мелких луковицы, 1,5 литра бульона или воды, 6 ломтиков белой булки, зелень петрушки, 3 столовых ложки сметаны, черный молотый перец, соль.

Очистим и высушим шампиньоны, причем 200 гр из них мелко нарежем, а остальное (из шляпок) порежем пластинками. Лук почистим и мелко нарежем. Отделив ложку масла, остальное распустим в кастрюльке, добавим лук и потушим его. Потом добавим мелко нарезанные грибы и тушим их около 3 минут, после чего польем кипящим бульоном (или водой), добавим пряности и соль и варим на маленьком огне. Между тем на масле потушим пластинки шампиньонов, раскрошим булку, добавив крошево в кипящий суп за 8 минут до готовности. Перед подачей добавим сметану, тушеные пластинки грибов и снова доведем до кипения. Суп по-

РЕЦЕПТА ДЛЯ ВАШЕГО СТОЛА



Вы не могли бы мне по-соседски одолжить немного масла, лука, перца, соли и жену?

даем посыпанный мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гороховый суп-пюре
320 гр зеленого гороха, 20 гр масла, 30 гр муки, 200 гр молока, вода, соль
Очищенный горох кладем в воду и варим до готовности. Из масла и муки приготовим пассеровку, добавим в нее молоко, воду, посолим и все вместе добавим в горох. Доварив суп, пропустим его через мелкий дуршлаг или сито. Таким же образом можно приготовить суп и из других видов овощей.

Суп-гуляш
1 л воды, 120 гр говядины, 120 гр свинины, 80 гр свиной колбасы, 1 крупная луковица, 60 гр сала, 4 небольшие картофелины, 100 гр черствого хлеба, 1 долька чеснока, красный и черный перец, соль, майоран, зеленый лук
Мелко нарезанный лук подрумяним на сале. Свинину и говядину нарежем на кусочки, тщательно вымоем и вместе с перцем и солью добавим в кастрюлю с луком. Некоторое время тушим все вместе в собственном соку, потом добавим воду, покрошим хлеб и варим, пока весь хлеб не разварится. Потом очистим картофель, порежем на мелкие кусочки и добавим к супу. Перед подачей посолим, добавим колбасу, тертый чеснок, майоран и зеленый лук.

Вторые блюда

Цыпленок, запеченный с сыром

1 цыпленок, соль, черный молотый перец, 75 гр масла, 2 дольки чеснока, 15 мелких луков, 250 мл белого вина, 200 гр сыра. Цыпленка разделим на порции, посолим, потрем перцем и поджарим на разогретом масле. Потом добавим тертый чеснок, мелкие луковки, вино и тушим на медленном огне. Когда мясо почти готово, польем его расплавленным сыром, поставим в

заранее разогретую духовку и запечем до полной готовности. Подаем с картофелем и овощным салатом.

Говядина с хреном
4 порции говядины, 40 гр растительного масла, 10 гр муки, 1 сосиска, 1 маринованный огурец, горчица, тертый хрен (большая горсть), 2 ложки маринованных овощей, красный перец, соль, черный молотый перец
Ломтики мяса отбить, надрезать края, посолить, поперчить, посыпать красным перцем, обвалить в белой муке и поджарить с обеих сторон на раскаленном растительном масле. Потом добавить нарезанную колечками сосиску, огурец, овощи, горчицу и тушить в закрытой посуде, пока мясо не станет мягким. Перед подачей посыпать мясо тертым хреном. В качестве гарнира следует подать вареный картофель.

Свинина на луке
400 гр постной свинины, 100 гр зеленого перца, 100 гр лука, 1 яйцо, 1 столовая ложка кукурузного крахмала, 3 дольки чеснока, 40 гр растительного масла, соль, молотый черный перец, 2 ложки соевого соуса
Мясо нарежем тонкими ломтиками и в глубокой миске тщательно перемешаем вместе с яйцом и крахмалом, чтобы каждый кусок покрылся слоем крахмала. Потом разогреем на сковороде растительное масло, вложим мясо и, постоянно помешивая, поджарим его так, чтобы кусочки перестали слипаться. После чего добавим соль, перец, мелко нарезанный лук и тертый чеснок. Польем мясо соевым соусом, прикроем крышкой и тушим до готовности, постоянно помешивая. Подаем с картофелем или овощным салатом.

Салаты

Салат с курицей и овощами
200 гр сельдерея, 100—200

гр свежих или маринованных огурцов, 3 столовых ложки вареного свежего гороха, 1 яблоко, лимонный сок, уксус, сахар, соль, черный молотый перец, растительное масло, 200 гр майонеза, 300—400 гр вареной курицы, зелень петрушки.

Удалив кости, нарежем куриное мясо на мелкие кусочки и положим в глубокую миску. Яблоко, огурец и сельдерей также нарежем на кусочки и вместе с горохом добавим к мясу, полив его смесью из майонеза, лимонного сока, уксуса, соли, сахара, перца и растительного масла. Как следует размешав, поставим салат на 2 часа в холодильник. Перед подачей украсим зеленью петрушки.

Яблочный салат с сыром

500 гр яблок, 200 гр твердого сыра, 50 гр грецких орехов, 50 гр изюма, лимон, сахар
Яблоки и сыр порежем на мелкие кусочки, смешаем с размельченными орехами, добавим лимонный сок, сахар, а для гурманов — и ложку коньяка. Подаем в охлажденном виде.

Летний салат

1 головка салата, 2 яблока, связка редиски, 3 помидора, зеленый перец, зелень сельдерея, 100 гр орехов, 200 гр сметаны, 1 лимон, горчица, черный молотый перец, 2 ложки уксуса
Листья салата тщательно промоем и нарежем на небольшие кусочки: яблоки, помидоры и редиску порежем, добавим зелень сельдерея и хорошо перемешаем все в глубокой посуде. Овощи польем соусом из сметаны, лимонного сока, горчицы, соли, перца и уксуса, украсив поверхность салата размельченными орехами.

Напитки

Лимонный флип

4 яйца, 40 гр сахарной пу-

дры, 100 гр лимонного сиропа, 250 гр лимонного сока
В металлической посуде разотрем желтки с сахарной пудрой, после чего добавим лимонный сироп и взбитые яичные белки. Постоянно помешивая, вольем лимонный сок. Смесь взбиваем над паром до тех пор, пока не возникнет густая пена. Флип, украшенный пеной, взбитой из 2 белков, подаем в высоких бокалах с ложечками в качестве десерта.

Яблочный крешон

10 крупных ранеток, сахар (по вкусу), 1/4 л рома, 3 бутылки вина, 1 л содовой
Очистив яблоки, удалим из них зернышки и нарежем на мелкие кусочки, которые положим в крешонницу (или глубокую стеклянную или фарфоровую посуду). Добавим сахар и поставим на ночь в холодное место. Утром добавим ром и вино, а перед подачей разбавим напиток содовой. Подаем в хорошо охлажденном виде.

Дамский пунш

1,5 л крепкого горячего чая, 350 гр сахара-рафинада, сок 4 апельсинов, 300 мл рома или коньяка, лимонная кожура
В горячий процеженный чай добавим сахар, предварительно потертый о лимонную кожуру, апельсиновый сок, подогреем, после чего, сняв с огня, добавим ром или коньяк. Подаем в горячем виде.

x x x

В СВОИХ СЛЕДУЮЩИХ
НОМЕРАХ «ВИК»
ПОЗНАКОМИТ ВАС
С НАЦИОНАЛЬНЫМИ
КУХНЯМИ НАРОДОВ
ЧСФР.



Опять одно и то же! А где же свобода творчества?



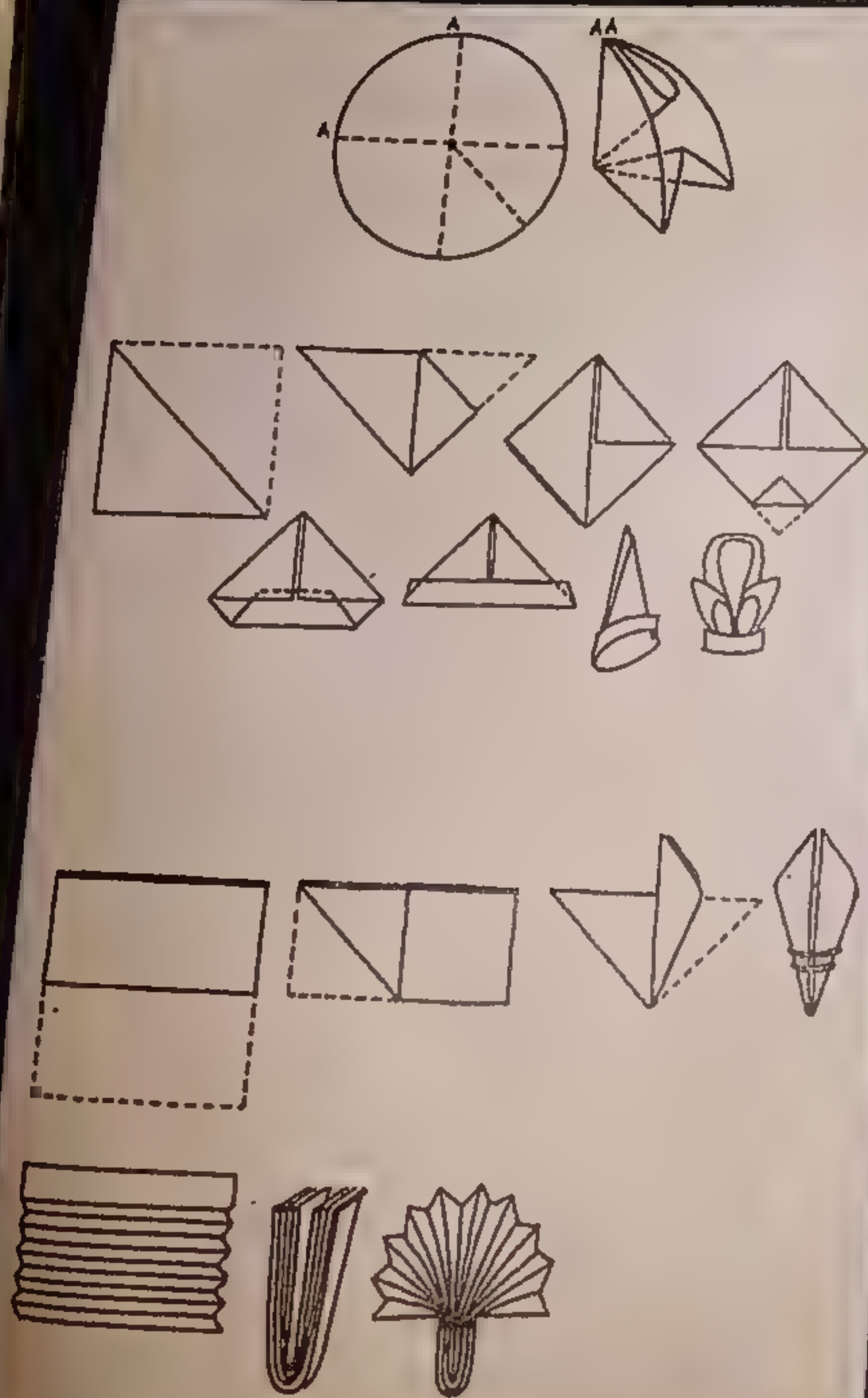
сервировка СТОЛ

Салфетки
принадлежи
более праз
наряду с це
настоящи
снимки, по
Автор ори
Иесенаева
хозяйка.
желание
Для сер
крупными
35—40 с
металлич
изготови
Для дер
только к
медной
4—4,5 с
блони
предвар
сложит
рисунка
Такие
атмосф

Салфетки — неотъемлемая принадлежность каждого стола, и уж тем более праздничного. А о том, что они, наряду с цветами, могут стать его настоящим украшением, свидетельствуют снимки, помещенные на этой странице. Автор оригинальной сервировки Анна Исаназва утверждает, что с таким оформлением легко справится каждая хозяйка. Достаточно проявить фантазию и желание.

Для сервировки следует запастись крупными салфетками (размером 35—40 см сторона) и проволочными или металлическими кольцами, которые легко изготовить самим из гнувшегося материала. Для держания салфеток могут служить не только кольца, но и У-образные скрепки из медной проволоки. Диаметр колец — 4—4,5 см. Кольца можно изготовить и из соломинок, склеив их концы. Салфетки, предварительно накрахмалив, следует сложить так, как указано на наших рисунках.

Такие салфетки значительно усилят атмосферу праздничного стола!

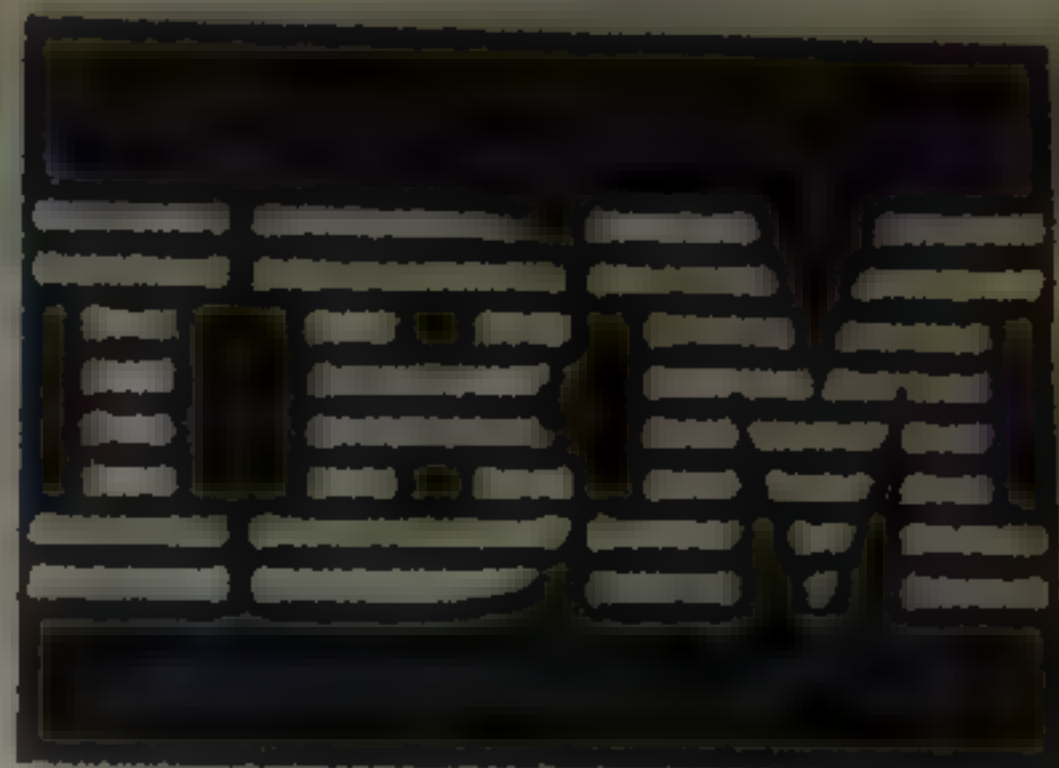


Canon

bit STUDIO

spol. s r.o., BRATISLAVA

Raclanska ulica 71 tel/fax (07) 685569
832 59 BRATISLAVA (07) 2006 4144



CSFR:

Palac kultury
ul. 5. kvetna 65
140 09 PRAHA 4

tel. (02) 424448
424474
fax (02) 421790

AUSTRIA:

7053 HORNSTEIN, Tel. 0043 2689 2882-0
Fax 0043 2689 2882-15

7000 EISENSTADT, Tel./Fax 0043 2682 66262

**ДВЕ МИРОВЫЕ ФИРМЫ НА СОВЕТСКИЙ РЫНОК!
СО ВСЕМИ КЛИЕНТАМИ МЫ НАЙДЕМ ОБЩИЙ ЯЗЫК — РУССКИЙ!
СДАЕМ „ПОД КЛЮЧ“ — БАНКОВСКИЕ СИСТЕМЫ, РОБОТОТЕХНИЧЕСКИЕ
КОМПЛЕКСЫ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ!**

№ 7 (941) · 1982

ISSN 0131-6044

РОМАН
ГАЗЕТА



МИХАЙЛО СТЕЛЬМАХ
ЧЕТЫРЕ БРОДА

МИХАЙЛО СТЕЛЬМАХ

Михайло Панасович Стельмах родился 24 мая 1912 года в селе Дьяковцы на Винничине, в бедняцкой семье, которая в годы коллективизации одной из первых вступила в колхоз. О годах детства и отрочества писатель рассказал в своих автобиографических повестях «Гуси-лебеди летят» (1964) и «Щедрый вечер» (1966).

Окончив школу колхозной молодежи, он продолжает учебу в техникуме, а затем в Винницком педагогическом институте, который оканчивает в 1933 году. Далее идут годы учительства в сельской школе, действительная служба в Красной Армии. С первых дней Великой Отечественной войны М. Стельмах — артиллерист на Западном фронте. В одном из боев тяжело ранен. После госпиталя направлен корреспондентом газеты 1-го Украинского фронта «За честь Родины». В боях на Львовском направлении в июле 1944 года М. Стельмах был вторично тяжело ранен. После демобилизации работает старшим научным сотрудником института искусствоведения, фольклора и этнографии АН УССР.

В литературу М. Стельмах вступил как поэт. Первая книга стихов «Доброе утро» вышла в 1941 году. Затем были изданы поэтические сборники «За ясные зори» (1942), «Предвесеннее» (1942), «Украине вольной жить!» (1944) и другие. Сборник новелл «Березовый сок» (1944) был дебютом писателя в жанре прозы.

Яркий и самобытный талант Стельмаха-художника динамично раскрывается в послевоенный период: между первым его сборником новелл и романом-эпопеей «Большая родня» прошло всего пять лет! На протяжении одного десятилетия (1949—1959) М. Стельмах создал монументальное эпическое полотно — свою трилогию — романы «Большая родня» (1949—1951), «Кровь людская — не водица» (1957), «Хлеб и соль» (1959). Следующий роман М. Стельмаха «Дума про тебя» (1969) — художественная летопись последних предвоенных лет и первых месяцев Великой Отечественной войны.

Произведения М. Стельмаха переведены на многие языки народов СССР, на языки социалистических и других стран мира.

Думы писателя об Отчизне — основа не только его романов, но и драматических произведений — «Правда и кривда» (1965), «Дума про любовь» (1971), «На Ивана Купала» (1966), «Зачарованный ветряк» и «Кум королю» (1967).

Депутат Верховного Совета СССР, академик АН УССР, М. Стельмах награжден тремя орденами Ленина, удостоен звания Героя Социалистического Труда.

В 1951 году за роман-хронику «Большая родня» ему присуждена Государственная премия СССР, а в 1961 году за трилогию «Хлеб и соль», «Кровь людская — не водица», «Большая родня» — присуждена Ленинская премия. В настоящем выпуске публикуется новый роман М. Стельмаха «Четыре брода».

Только ты

Издательский дом «КРЕСТЬЯНКА»

№ 2 2001

Александр
Друзь
и его девочки

Встреча
перед
разлукой

Наш
второй
знак Зодиака

Тест
на деликатность

Молодая
жена



Наш трикотажный
словарик. стр. 5
Даем обет: не подни-
мать тяжелого.
стр.12-13
Уходит женщина, но
не любовь. стр. 14-16
У вас есть совесть?
Давайте проверим.
стр. 26
Избавляемся
от сексуальных ком-
плексов.
стр. 27
Где была Венера
в день вашего
рождения.
стр. 28-30
Итальянская
паста. стр.36

Учредитель и издатель —
ЗАО «Издательский дом
«Крестьянка».

Журнал зарегистрирован
в Министерстве печати и
информации Российской
Федерации.
Регистрационный номер
015577.

Главный редактор
Анжела Мхитарян

Дизайнер

Ольга Голубкова

Набор, верстка и цветоделение
выполнены в компьютерном центре
ЗАО «Издательский дом «Крестьянка».

Адрес редакции: 101460, Москва
ГСП-4, Бумажный проезд, 14.

Телефоны для справок: 257-39-39,
946-75-09, факс: 257-39-63,
e-mail: tolkoty@krestyanka.ru.

Адрес в Интернете:
www.krestyanka.ru/only-you.

Информационная служба:
телефон 257-37-35.

Рекламная служба:
телефоны 257-31-39, 251-24-86,
факс 257-39-55, adsales@krestyanka.ru.

Распространение: ЗАО «Агентство
по распространению «Крестьянка-Диалог».
Телефон: 257-30-77, факс: 257-36-53,
dialog@krestyanka.ru.

Тираж: — 44 050
общий — 23 050
подписной — 21 000
розничный

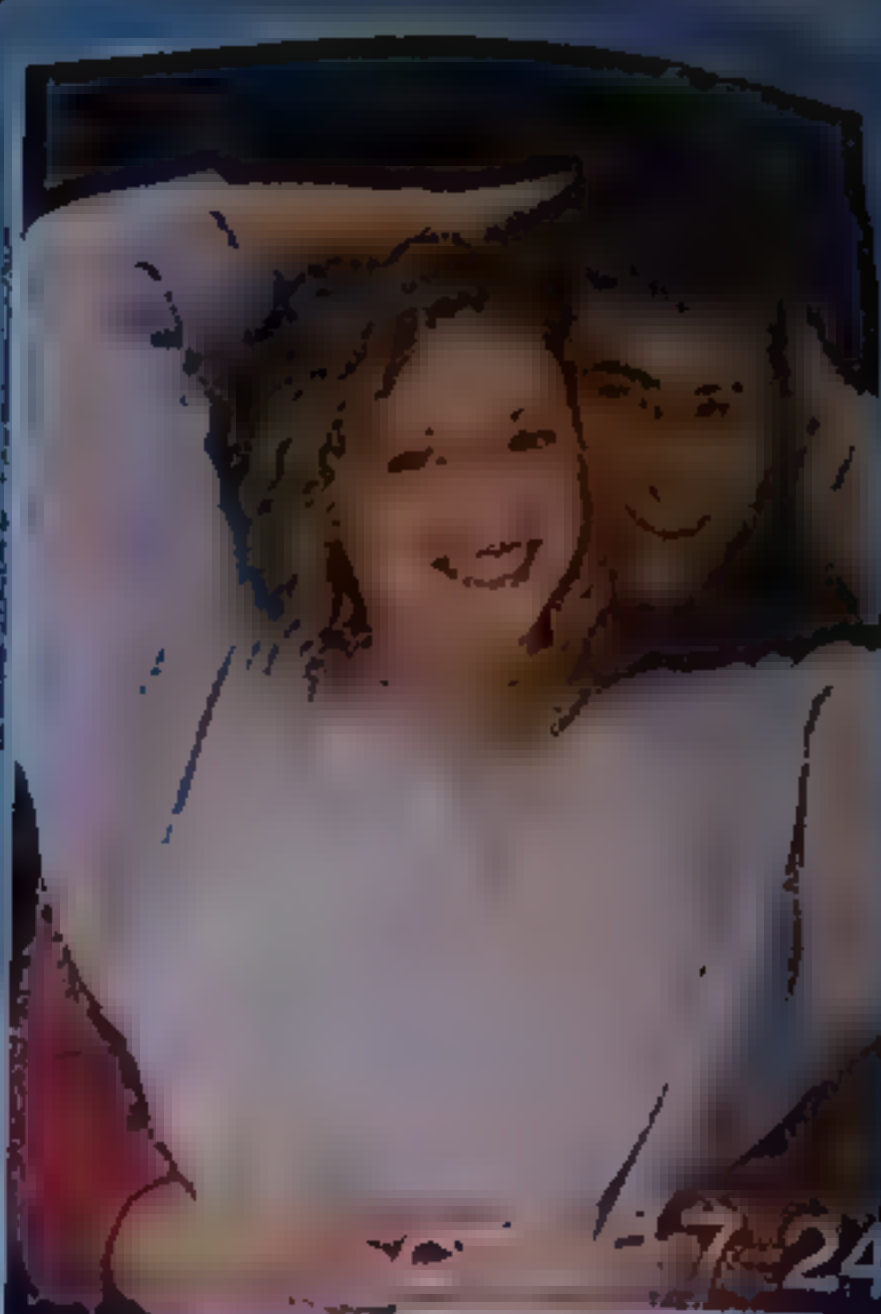
Тираж сертифицирован
Национальной Тиражной Службой
Присланные рукописи,
фотографии и рисунки редакция
не возвращает и не рецензирует.
Отпечатано в Финляндии,
OY Alprint International Ltd.
Цена свободная.
Издательский дом «Крестьянка», 2001.

ЖЕНЩИНЫ



стр. 8-9

Желающие познакомиться с ум-
ным мужчиной! Для вас материал
под рубрикой «Известная лич-
ность».



стр. 7-24

Как избежать ссор с любимым мужем,
поделить власть в семье, не дать малышу
сесть себе на голову, вы узнаете из
раздела «МОЛОДАЯ ЖЕНА».



стр. 6-7

Вам надоело куртки?
Пора обзавестись
элегантным пальто!

стр.25

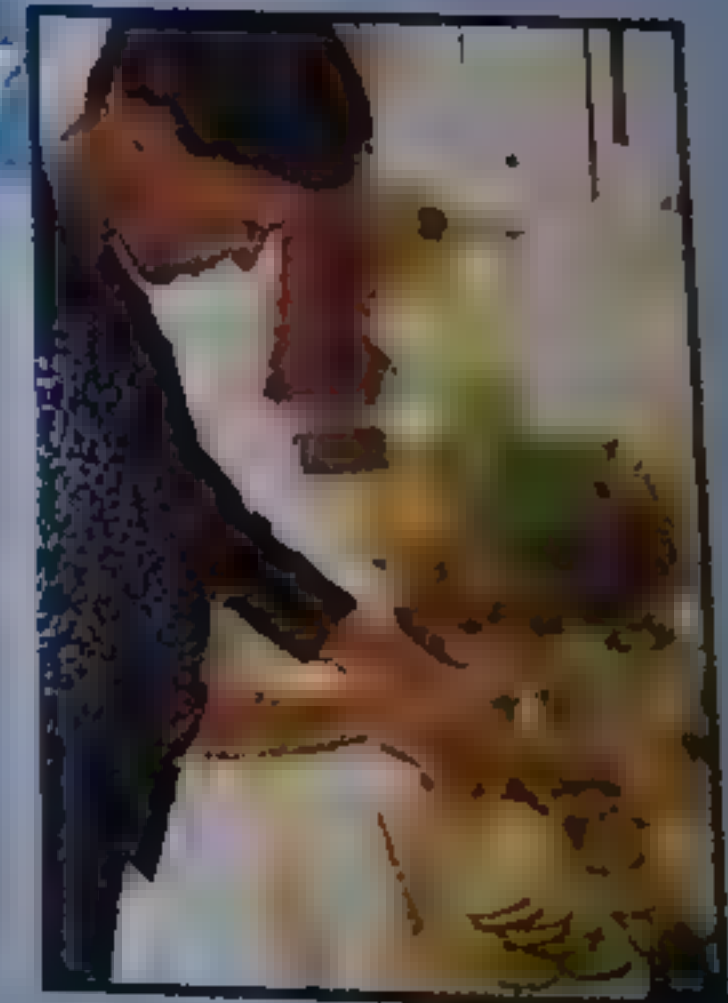
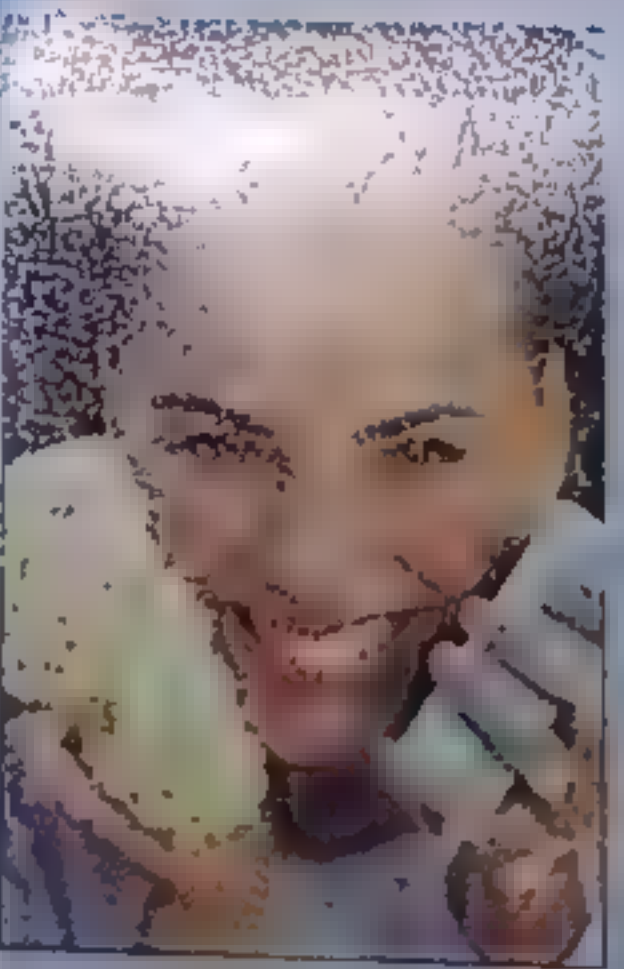
В самой
маленькой
квартире
найдется
место, где
можно
отдохнуть и
помечтать.



стр. 37

стр.10-11

Из шести
видов макияжа,
которые
предлагает
«Косметический
салон»,
выбирайте свой.
Но лицо сначала
нужно очистить
по всем
правилам.



Осторожность не
помешает даже на
собственной кухне.

стр. 32-33



Испечем к чаю
испанское пече-
нье. Но прежде
приготовим что-
нибудь посущест-
веннее. Например,
зеленые ravioli.

На первой
странице
обложки —
актриса Светлана
Фролова,
фотография Игоря
Шагова,
визаж — студия «Стиль 1/2»
Владимира Медведева
В оформлении номера
использованы фотоматериалы
East News, Интер-Фото-Пресс,
FOTObank.



НАЙДУ НАСТОЯЩЕГО!

Мой парень познакомился через Интернет с итальянкой. Мы стали встречаться реже, но он меня успокаивал, что к чувствам их переписка не имеет отношения, просто оба практикуются в английском. Потом сказал, что расстался со своей итальянкой, надоело, и у нас опять все стало хорошо. Но не прошло и месяца, как Саша опять исчез с моего горизонта. На сей раз завел переписку с русской девушкой из другого города, они обмениваются мнениями о книгах и видеофильмах. «А со мной тебе неинтересно говорить о том же самом?» — спросила я его. «Понимаешь, это совсем другое», — заявил Саша. И я поняла, что интернетовские подруги ему ближе. Пусть себе заводит дружбу или крутит любовь на экране компьютера. А я найду себе настоящего парня, не виртуального! **Инна**

ДАМСКИЙ УГОДНИК

Нет женщины, ни молодой, ни старой, которой бы мой муж не наговорил комплиментов, не поцеловал ручку, не вскружил хоть на пять минут голову. Я долго переживала по этому поводу, прямо слышать не могла, когда подруги говорили, какой он джентльмен. А потом до меня дошло, что зря ревную. Мне ведь приятна его галантность, столь редкая нынче у мужчины, отчего же другим женщинам я отказываю в праве услышать приятные слова? **Эльвира**

Мужские

ИГРЫ

ПИРОЖКИ С ВИШНЯМИ

Любимое занятие моего мужа — ремонтировать машину. Собирается их возле гаражей в нашем дворе целая компания, и уж не знаю, что они там чинят, но пиво пьют точно. Жены из себя выходят, ругают на чем свет стоит этот клуб автолюбителей. А я напекла однажды гору пирожков и вернула мужу с собой в гараж. Вы хоть закусывайте, говорю, иногда в процессе ремонта. Женщины из нашего двора меня не поняли. А муж поблагодарил от лица всего клуба: «Особенно понравились с вишнями!» **Люба**

Что на роду написано

Светлана Фролова — актриса Театра Луны под руководством Сергея Проханова — играет в наиболее «раскрученных» спектаклях «Таис сияющая» (царица персов Азата) и «Чарли Ча...» (Монро). Кино- и телезрители запомнили ее по фильмам «Марш Турецкого», «Белый танец», «Офис», «Салон красоты». В последней из названных работ — 100-серийном проекте — Света снимается, ожидая ребенка. Как это ни смешно, но сценарист «Салона красоты» предписал ее героине стать беременной, абсолютно не зная, что Света его предписание выполнила досрочно. А вообще-то она не собиралась быть актрисой. Училась в Одесском институте культуры, танцевала в шоу-балете. Но однажды, вместо того чтобы готовиться к государственному экзамену, подала документы в Ярославский театральный институт. Диплом режиссера клубных мероприятий

получила, уже будучи студенткой первого курса театрального вуза. Когда одноклассник попросил подыграть ему на вступительных экзаменах в школу-студию МХАТ, Света согласилась. В итоге ей предложили остаться. Так что не ошиблась



акшерка, когда предредила Светиной маме, что ее дочка будет артисткой: «Уж я ее так туго пеленаю, а она все равно вытягивает ручки и вертит ими, будто танцует!»

Профессия оказалась счастливой. На съемках рекламы в Париже Света познакомилась с режиссером Игорем Зайцевым. Был бурный роман, авсентябре прошлого года они поженились. Игорь, как-то увидев рекламу «Шока», где Фролова изображала смешливую царицу, подумал: «Мне бы такую царицу!» Уже когда они встречались, Света призналась, что это она и есть. Вот это был шок по-нашему! **Алла Занимонец**

ЛЮБИТЕЛЬ ОСТРЫХ ОЩУЩЕНИЙ

В отпуск я своего любимого не вижу. Он уезжает в горы и катается там на горных лыжах. Потом его несет в другие горы, где он летает на дельтаплане. Я уж не говорю о походах на байдарках по горным речкам, виндсерфинге, пещерах. Он неуклонно оказывается там, где есть риск сломать шею. Мне говорят: «Твой Сережка сумасшедший. Не мальчик уже, а все куда-то лезет. Лучше бы карьеру делал!» А по мне — пусть лучше летает. Я, между прочим, своим сумасшедшим горжусь. **Елена**

СЕМЬ БЕЗ ПРИКУПА

По субботам в нашем доме собирается теплая компания. Они закрываются в кабинете мужа как заговорщики, где могут просидеть на одном чае до середины воскресенья. Только сигаретный дым стелется из-под двери и слышны возгласы: «Семь с прикупом, семь без прикупа, раз, пасс, ушел за две, мизер». Потом муж отсыпается до утра понедельника — выходные, считай, потеряны. А ведь хочется и в гости вместе сходить, и на природу выехать. Ненавижу этот преферанс! **Вера**

И Я ОТПРАВИЛАСЬ В БАНЮ

В баню с собой меня муж не приглашал, да я бы и сама не пошла. Но так меня мучило любопытство, что можно делать в бане по шесть часов кряду, что однажды подбила подруг: «Давайте тоже сходим!» У одной ребенок маленький, другая жары боится, у третьей защита кандидатской на носу... Но все-таки собрались и пошли. И так нам с первого раза это дело полюбилось, что стали ходить туда чаще, чем наши мужья. Теперь я отлично их понимаю. **Марина**

Мнение эксперта

Женщины не читают первые полосы газет, не смотрят политических программ, не сидят по полдня в пивной. За редким исключением они не простаивают часами с удочкой на берегу реки, не играют в покер и преферанс, не покоряют эверестов и не копаются в моторах. Многие из нас считают эти мужские занятия бесполезной или опасной тратой времени и терпят их с трудом. Только потому, что эти радости недоступны нашему пониманию. А

мужчина сделан из другого материала, слеплен из другой глины, он другое любит, к другому тянется, в другом находит удовольствие. И замечательно, что мы не только похожие, но и разные, что никогда не будем до конца понятны друг другу, и эта тайна, наверное, так и останется между нами. И если мы любим нашего мужчину, мы не будем тяжело вздыхать из-за его страстного увлечения, а подарим ему новую удочку или кутим большую пивную кружку. **Елена Гаранина, психолог**

Что
носят

Марина Радина

ТРИКОТАЖНОЕ предложение,

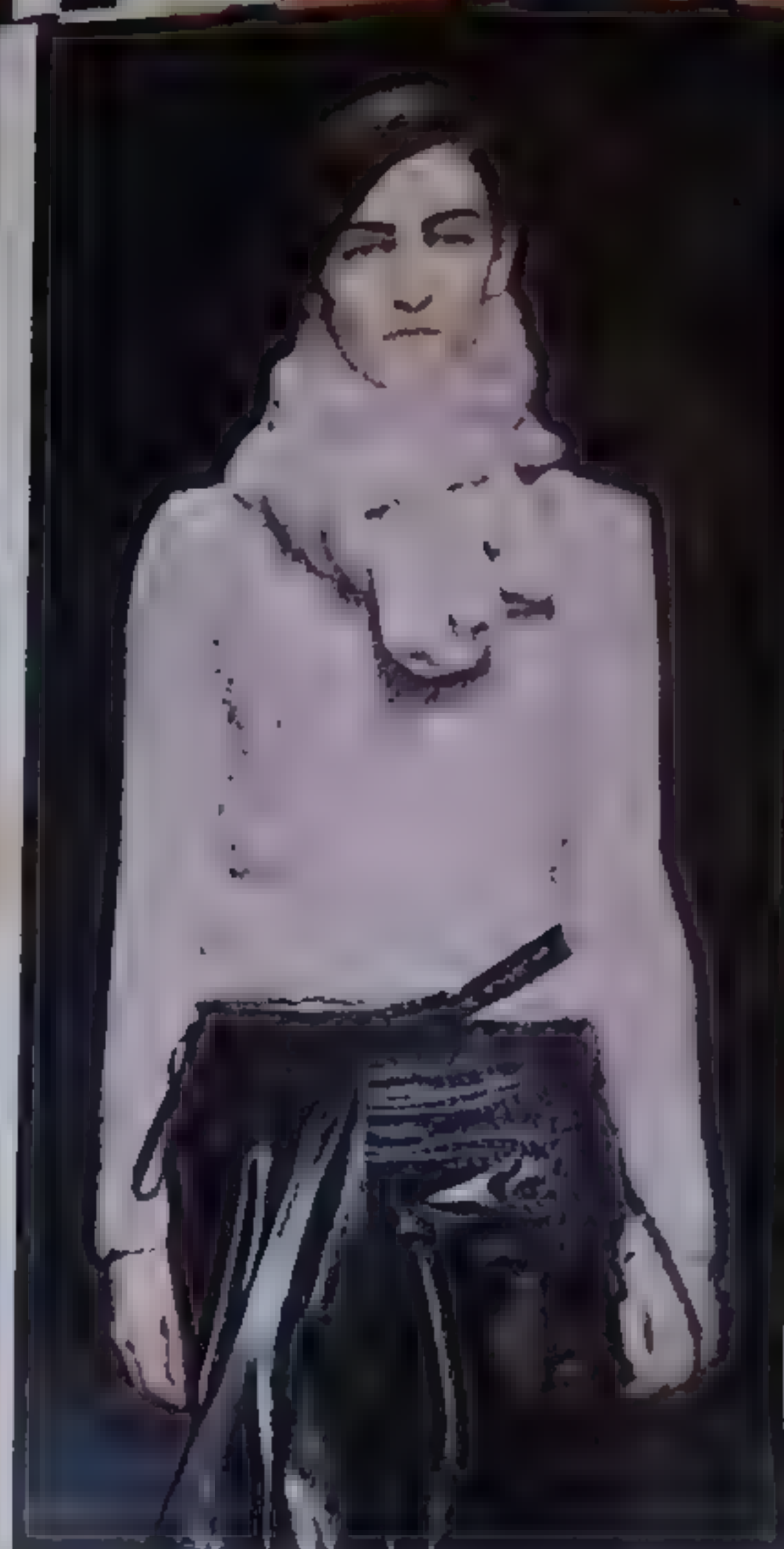
от которого нельзя отказаться



Начало истории вязания теряется в глубине веков. Самые древние из найденных вязаных вещей относятся к III-IV векам н.э., причем они свидетельствуют о довольно высокой технике этого искусства и больших достижениях в колористике и умении составлять узоры.



К X веку трикотаж, а именно так называются вязаные вещи, стал известен во всех странах Европы. В 1589 году был изобретен ручной вязальный станок, и уже через три столетия трикотажные вещи стали вполне обыденными. А вот моду на него ввела Коко Шанель. во время Первой мировой войны она однажды купила матросскую куртку и мужской пуловер, который украсила брошью. Успех был столь потрясающим, что лавку Шанель в Довиле завалили заказами. После войны она не забыла об удобстве трикотажных вещей и предложила



женщинам костюмы и платья-пальто из трикотажа-джерси

В 70-е годы все модницы щеголяли в «лапше», а модники в «во-долазках». Модельеры фантазировали с трикотажем так: **Кензо** изобрел объемный и длинный свитер-платье, а **София Рикель** — платье-пенал, джемпер-тунику и юбку-тюбик. Дома моды стали выпускать отдельные линии трикотажа. С развитием химической промышленности и внедрением новых технологий появились удивительные вещи, которые не мнутся, не садятся, сохраняют свою форму даже при сильном растяжении.

Еще прошлой зимой дизайнеры рекомендовали отказаться от жакетов и использовать вместо них кардиганы и джемперы, а **Джон Гальяно** даже придумал платье ручной вязки с «шнурками» для Дома **Christian Dior**.

Современный трикотаж в большинстве своем представлен различными джемперами и свитерами. Они могут быть как облегающими фигуру, так и более свободными, с рукавами разной длины или вообще без них, с воротником, вплоть до «хомута», и без него, но все вещи — не длинные. В последнее время эти изделия делались без резинки — данная тенденция сохраняется и сейчас, хотя некоторые модели заканчива-

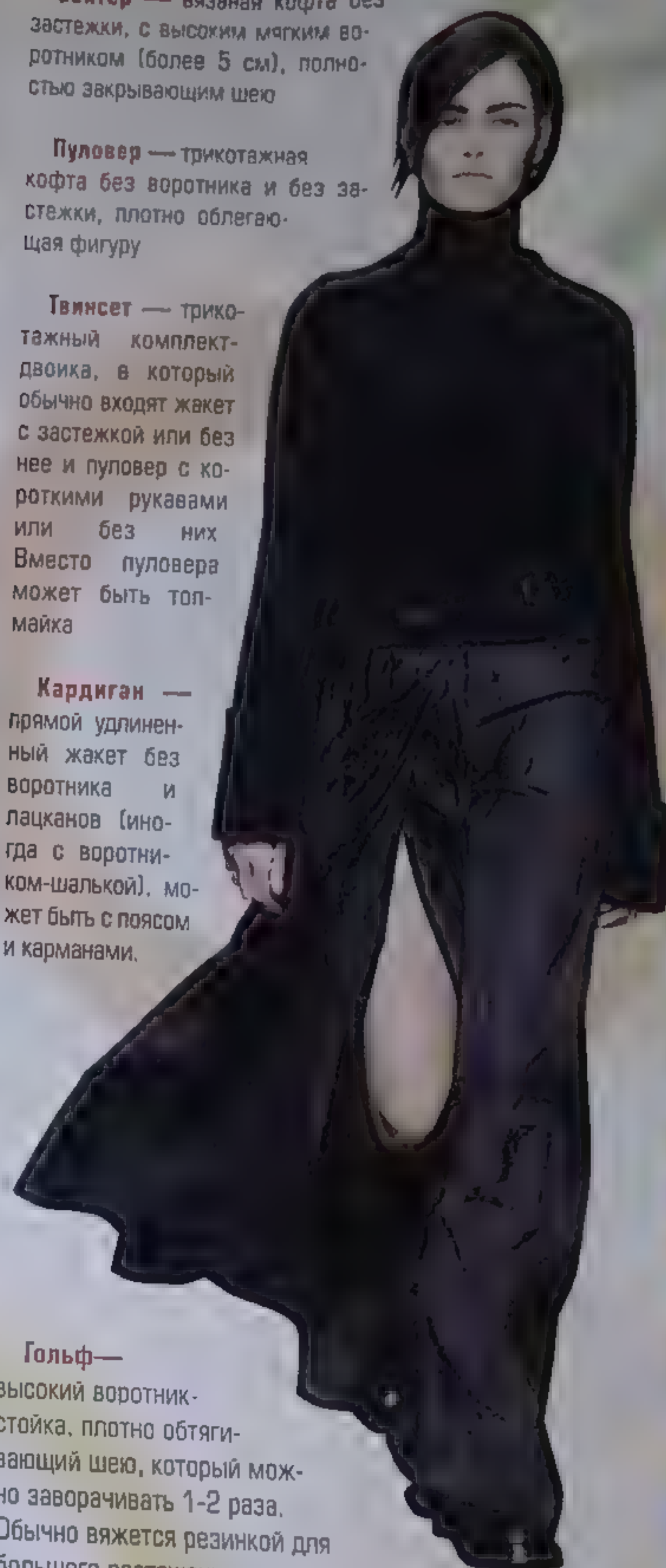


Свитер — вязаная кофта без застежки, с высоким мягким воротником (более 5 см), полностью закрывающим шею

Пуловер — трикотажная кофта без воротника и без застежки, плотно облегающая фигуру

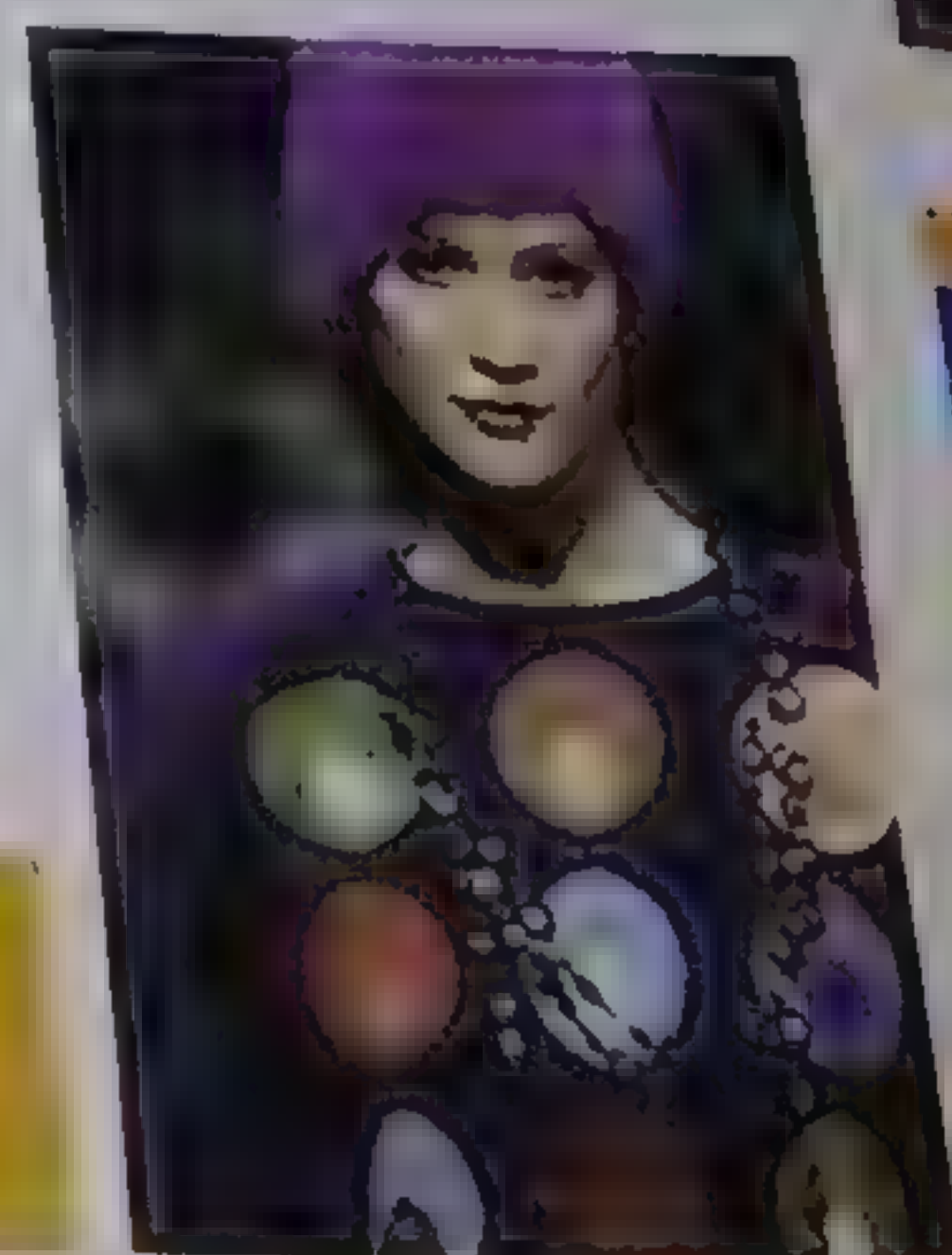
Твинсет — трикотажный комплект-двоика, в который обычно входят жакет с застежкой или без нее и пуловер с короткими рукавами или без них. Вместо пуловера может быть тол-майка

Кардиган — прямой удлиненный жакет без воротника и лацканов (иногда с воротником-шалькой), может быть с поясом и карманами.



Гольф — высокий воротник-стойка, плотно обтягивающий шею, который можно заворачивать 1-2 раза. Обычно вяжется резинкой для большего растяжения. Все «водолазки» делаются с таким воротником.

Водолазка — свитер из гладкого трикотажного полотна, обтягивающий фигуру.



ются внизу нетугой резинкой. Стали вновь популярны твинсеты и жакеты с застежкой-«молнией», с капюшоном вместо воротника.

Вернулись гладкие джемперы с воротником «гольф», традиционная «лапша» и классические «косы». Сейчас больше внимания уделяется качеству, а не разным «наворотам». Лишь немногие модельеры остались верны мохеру, зато все дружно приветствуют тонкий кашемир, вкрапления ангоры и шерсти альпака.

Трикотажные вещи иногда украшают цветным узором. Орнамент современных свитеров и джемперов в основном довольно прост — полоски, клетки, ромбы, «куриная лапка», снежинки и различные геометрические фигуры.

Мода на блеск прижилась и в вязаных изделиях. Сейчас актуально украшать их блестками, бисером или вязать из тонкой пряжи с люрексом. Причем независимо от этого трикотажное полотно может иметь свое цветовое решение.

Ручная вязка и ее имитация отошли на второй план, освободив дорогу гладкому полотну. Кроме того, все более актуальным становится совмещение в одной вещи деталей, скроенных из разных трикотажных купонов, а к весне появятся модели, в которых трикотаж будет комбинироваться с тканью. Однако совсем от удобных вязаных вещей мы вряд ли когда-нибудь откажемся.

Трикотажный словарь

Джемпер — вязаная кофта без воротника и без застежки (изредка с короткой застежкой, но только сверху — типа «поло»). Форма выреза горловины может быть любая. Сейчас очень модны глубокий V-образный вырез и полукруглый.

паль-
цего-
«во-
иро-
изо-
ер-
ье-
о-
ь



Этот вид верхней одежды в России вошел в моду где-то в **середине XIX века**, хотя его название было известно и раньше — так иногда называли сюртук или длинный пиджак. Причем поначалу пальто было в ходу больше у мужчин, чем у женщин, которые из-за пышных платьев чаще использовали широкие накидки. Мужчины же не преминули самовыразиться в этой одежде — в истории осталось много названий моделей пальто, связанных с именами знаменитых личностей прошлого: **гарибальди, спенсер, пальмерстон, честерфильд**,

а здравствует пальто!

Марина
Радица

Возможно, вы привыкли обходиться кожаным плащом или курткой, а затем сразу же передеваетесь в шубу или дубленку. Однако модельеры всего мира в этом сезоне настоятельно рекомендуют обратить свой взор на пальто.



реглан, редингот, макинтош. Некоторые из них, видоизменившись, сохранились и по сей день как в мужском, так и в женском гардеробе.

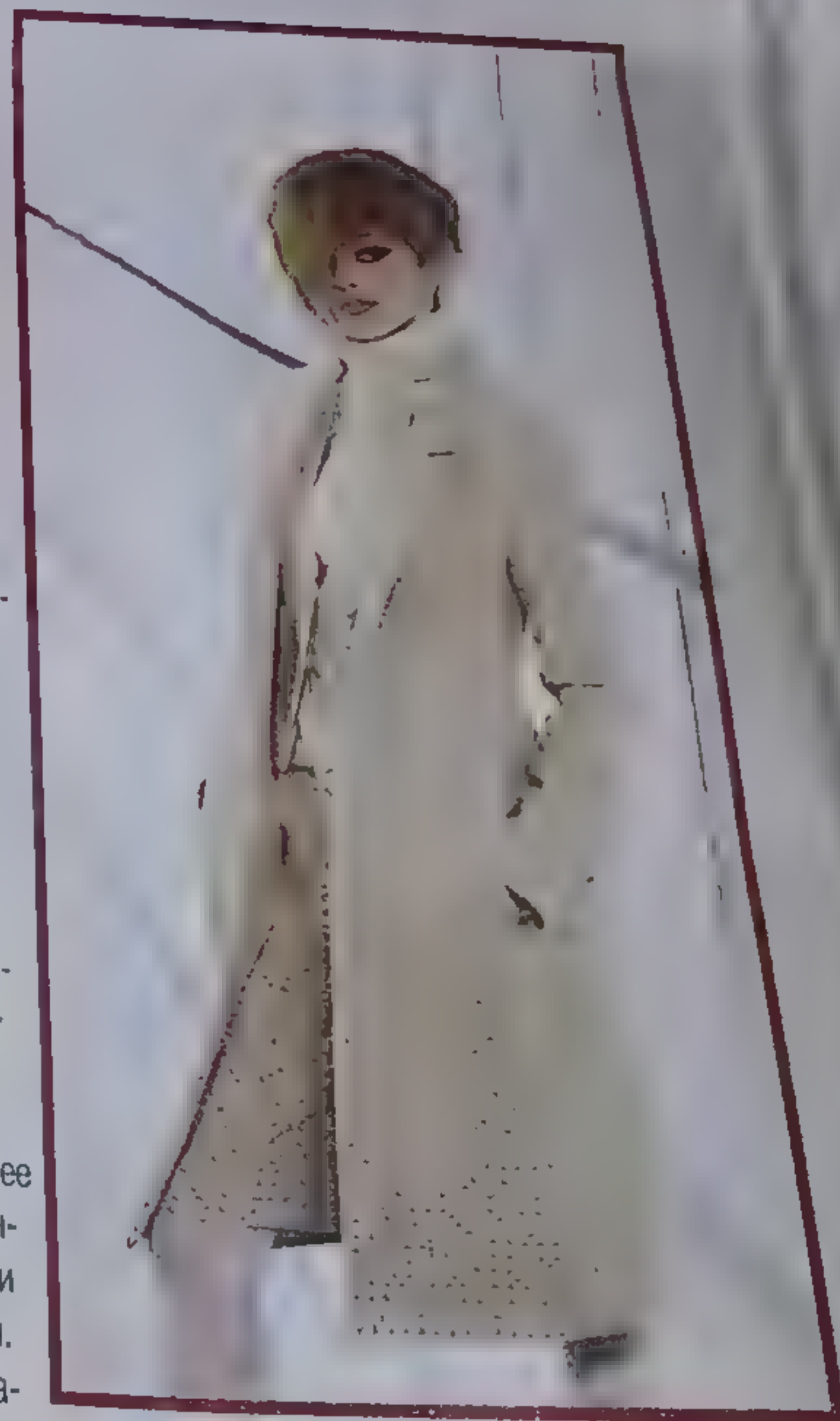
Сегодня дизайнеры предлагают несколько основных типов пальто.

Фасон

Пальто-пардесю (от французского слова pardessus — пальто мужского типа) — классическая модель прямого силуэта с английским воротником, накладными (иногда прорезными) карманами, двубортной или однобортной застежкой. Подобные пальто носили в **70-е годы**.

Пальто-жакет — оно похоже на предыдущий тип, но более узкое, длиной до колена или чуть выше, повторяющее контуры тела. Когда такое пальто надевают с юбкой, брюками или платьем, весь ансамбль выглядит как единый костюм.

Пальто-мантио — оно без застежки, поэтому его носят за-



пахнутым и подвязанным поясом, реже ремнем. Манти прямого силуэта может быть более или менее свободным, длиной как до колена, так и до щиколотки. Воротник может быть разной формы, но преимущественно — английский или, как его называют специалисты, стояче-отложной.

Пальто-тренкот — это, скорее, плащ, но может быть и пальто, если модель сшита из соответствующей ткани. Тренкоты вошли в моду после Первой мировой войны как модификация офицерского пальто. К его отличительным деталям относятся: преимущественно двубортная застежка, отлетная кокетка (иногда пристегивающаяся), погоны и пояс, продетый в шлевки.

Ткани

В былые времена использовались

многообразие пальтовых тканей: габардин, шевит, коверкот, ратин, шеврон, букле, сукно, драп и т.д. Их великолепно знали наши бабушки и мамы. Сегодня ассортимент пальтовых тканей не меньше, но различают их чаще всего по волокну, из которого они сотканы. Среди чистошерстяных тканей самым модным является **твид**. Родина его — Шотландия, и по сей день там на берегу реки Tweed ткот (иногда на ручных станках) самые хорошие и дорогие ткани. Изготавливают твид из шерсти овец особой породы, приспособившейся к сложным климатическим условиям севера Великобритании.

Как и в тканях с альпакой, содержание мохера — пушистой шерсти коз ангорской породы — в материале чаще всего бывает от 30 до 70 процентов.

100-процентный мохер чаще всего используют для изготовления пледов. Он очень пушистый, даже лохматый, если его все время не расчесывать. Сейчас для пальто используют и **верблюжью шерсть**, причем она славится не только своим теплом и мягкостью, но и красивым натуральным цветом. Пальто из верблюжьей шерсти почти так же дороги, как и кашемировые — они могут стоить

около
тысячи
долларов или

больше, в зависимости от марки. Для моделей **пальто-пиджак** используют не только пальтовые, но и **костюмные ткани**, а в вечернем ва-

Шерсть окрашивают до начала ткацкого процесса, и в одной нити может присутствовать несколько цветовых оттенков. Когда твид ткот, то в основе и утке используют нити разных оттенков, поэтому ткань имеет сложный цвет: при использовании, к примеру, черной и белой пряжи получается цвет, который описывают, как «соль с перцем». Твид может иметь и свой рисунок — клетку, полоску, «елочку».

Кашемир, как одно-, так и двусторонний, по-прежнему остается в моде. Эта ткань с мягкой ворсистой поверхностью, выработанная из тонкой козьей шерсти, очень дорога и сложна в уходе. Следующей по «модности» можно назвать **ткань из шерсти альпака** — домашней ламы, которую разводят в высокогорных районах Перу и Боливии. Однако тканей из 100-процентной альпаки в магазинах вы не найдете, так как она довольно грубая.

В наследство от предыдущих лет этой зиме достались **мохеровые ткани**.



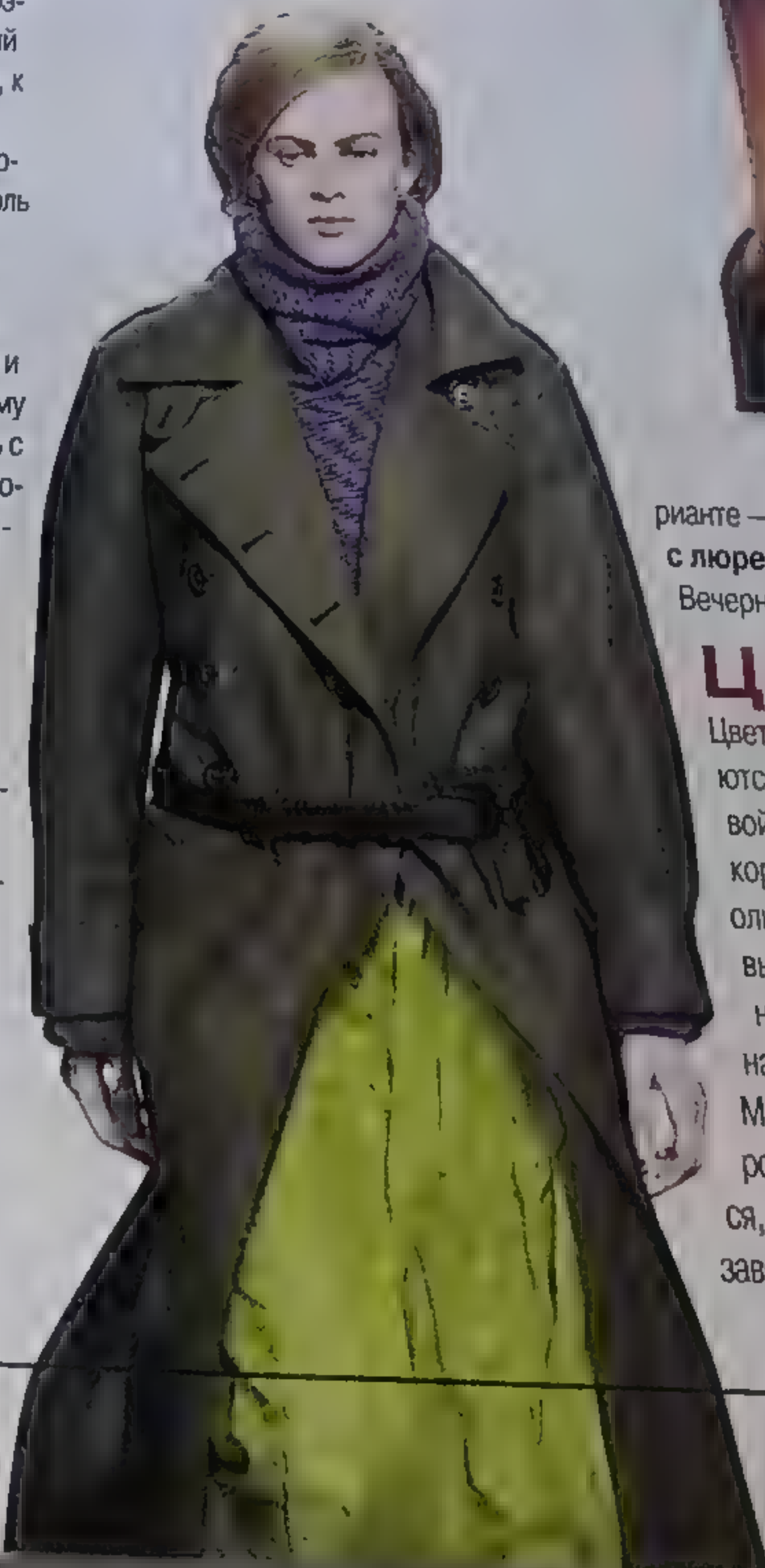
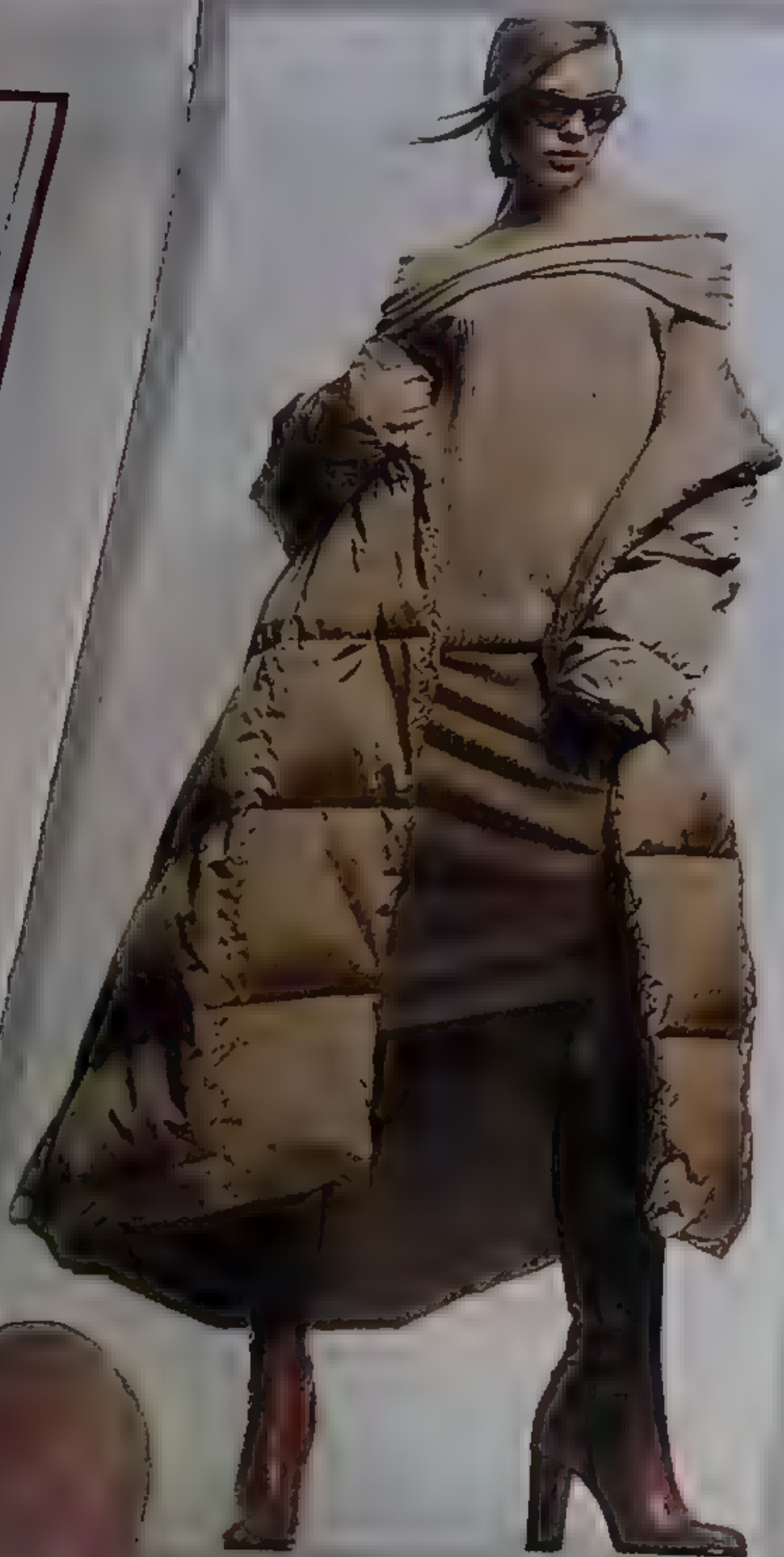
рианте — парчу, шелк и ткани с люрексом.

Вечернее пальто — особый шик!

Цвета

Цвета пальто ничем не отличаются от общей модной цветовой гаммы: песочно-бежевый, коричневый, черный с белым, оливковый, болотный, бордовый, лиловый и синий. Рисунок — «елочка», клетка, «куриная лапка».

Модная деталь — меховой воротник, который не пришивается, а надевается поверх пальто и завязывается на тесемки.



«Мне не интересны Игры, в которых от меня ничего не зависит»

Д.Александр Друзь

— Александр, откуда вы такой умный?

— От папы с мамой. Отец — подполковник, капитан 1-го ранга — был человек потрясающей эрудиции. Когда он шел по Эрмитажу, рассказывал мне про картины, за нами следовала толпа посетителей, уверенных, что слушают экскурсовода. Он привил любовь к книгам.

— Вас в школе не дразнили «ботаником»?

— В то время, когда я учился, не было такого слова. Да и потом я был нормальным парнем. Давал одноклассникам списывать, проверял сочинения всем, кому мог. Девочки вообще очень меня любили, потому что я им внекдоты рассказывал.

— Какую самую большую глупость, на ваш взгляд, может совершить умный мужчина?

— Неудачно жениться. К счастью, я такой глупости не сделал.

— А как жена относится к вашим играм?

— Лена говорит, что относится хорошо ко всему, что я делаю. Когда мы с командой тренируемся, она часто читает нам вопросы. Кроме того, помогает в работе с детскими командами.

— Жена и дочери смотрят все игры с вашим участием?

— Да! Либо в зале, либо по телевизору и потом еще неоднократно просматривают в записи.

— Что, на ваш взгляд, важнее в игре — сообразительность, сумма знаний или интеллект?

— Игра — это взаимосвязь и того, и другого. С одним интеллектом, ничего не зная, не сыграешь. И точно так же ничего хорошего не выйдет, если знаешь много, но не умеешь быстро соображать. Вообще я считаю, что наша игра не про знание, а про умение из шести небольших знаний, которые есть у каждого игрока в отдельности, получить новое, найти правильный ответ.

— Как вы относитесь к проигрышам? Особенно если сами отвергли правильный ответ и предложили неверную версию?

— Ну, это всего лишь игра — дело житейское. Раз на раз не приходится.

Для меня оценка игры зависит не от того, выиграл или проиграл, а как играл. Можно выиграть без всякого удовольствия и проиграть, выложившись до конца, что важнее.

— Вас не раздражает, когда ведущий Владимир Ворошилов, становясь на сторону зрителей, постоянно сбивает с толку знатоков своими замечаниями?

— У Ворошилова абсолютно правильная позиция, поскольку он представляет интересы зрителей. Да, он часто сбивает нас, но раздражения не вызывает, есть желание противодействовать, ведь идет борьба.

— Как вы выходите из стресса после игры?

— После любого стресса я сплю.

— Вы играли когда-нибудь в обычном казино на деньги?

— Нет. Мне не интересны игры, в которых от меня ничего не зависит.

— А в какие-нибудь спортивные игры играете?

— Люблю столбовые шашки. Очень увлекательная игра, она занимает промежуточное место между шахматами и простыми шашками. Правда, количество выигрышей никогда не считаю, то же касается и «Что? Где? Когда?». Главное удо-

вольствие получаю от процесса игры. Вообще я очень азартный человек. Внешне, может быть, производю иное впечатление. Просто стараюсь контролировать себя, потому что, если пойду вразнос, ничего хорошего это игре не принесет.

— Как вы относитесь к тому, что раньше в интеллектуальном казино играли на книжки, а теперь на деньги?

— Положительно. Раньше книги были хорошие с точки зрения полиграфии, но интересных лично для меня не разыгрывали. А теперь появились деньги, которых в аккурат хватает на те, что мне нравятся.

— Как вы думаете, способен Интернет заменить чтение книг?

— Безусловно, нет. По одной простой причине. Книга — произведение искусства. Сайт, каким бы кра-



сивым он ни был, руками не потрогаешь и не получишь истинного удовольствия от людской работы. Как программист я способен оценить удобно и хорошо оформленный сайт. Но когда берешь книгу, то еще обращаешь внимание и на полиграфические достоинства: переплет, шрифт, качество печати. Хотя мои дочери, да и я сам пользуемся Интернетом для всего на свете.

— Можно ли натренировать память чтением?

— Наверное, да, только тренировать надо с детства, потом не наверстаешь, даже читая.

— Вы как-то направляли своих дочек, подсказывали, что им лучше читать?

— Читать я им начинал, по-моему, как только их приносили из роддома. Когда выросли, пытался направлять и подсказывать. Они, правда, все равно не слушались. У меня были свои предпочтения, иногда наши вкусы расходились, и они выбирали то, что хотели.

— В вашей семье принято считаться с мнением ребенка?

— У нас так заведено, что мнение ребенка не менее важно, чем взрослого. И когда родилась младшая дочь Марина, имя ей дала старшая Инна. Мы с женой его приняли, хотя у нас были свои варианты.

— Период взросления дочек совпал с тем периодом, когда образование и знания во многом обесценились. Это не вызвало в вашей душе смятения?

— Оттого, что кто-то не ценит науку, ей ни холодно, ни жарко. Хуже только тем, кто не способен понять ее значение. Я глубоко убежден, что ум и знания не подлежат инфляции. Цена знаниям устанавливается не обществом, а семьей. И в этом плане для нас плохого времени не было. Мы всегда старались вырастить девочек умными и образованными. Сейчас, говоря современным языком, это приносит свои дивиденды. Сегодня общество уже опомнилось, и высшее образование снова в цене. Дочери окончили лучшую в Питере физико-математическую школу, обе владеют тремя иностранными языками. Они учатся в Санкт-Петербургском университете финансов. Инна одновременно оканчивает факультет управления и финансов французского университета (в Питере существует совместная российско-французская программа). Марина поступила в Гренобльский университет, который до этого закончи-

ла Инна. В прошлом году каждая из них в числе 80 питерских студентов получила одну из самых престижных в городе стипендий. Марина — единственная второкурсница, имеющая такую стипендию. В принципе они на сегодняшний день зарабатывают больше мамы, у которой 20-летний врачебный стаж. Так что с ними, надеюсь, все должно быть в порядке.

— Чем, если не умом, вы могли бы заработать на жизнь?

— Я окончил Ленинградский институт инженеров железнодорожного транспорта и получил специальность инженера-систематехника. Когда я считался молодым специалистом и не хватало денег на жизнь, работал на четырех работах, но семья не испытывала никаких трудностей. У меня достаточно много всяких специальностей. Я техник-электрик 5-го разряда, асфальтоукладчик 2-го разряда, могу починить автомобиль, любую сантехнику, все гвозди, которые есть в доме, вбиты собственноручно. Умею все, только не люблю делать.

Правда, если сейчас надо было бы пойти разгружать вагоны, чтобы заработать на хлеб, пошел бы. Но, думаю, все-таки найду что-нибудь получше. По-моему, сейчас нет проблем с работой, которая бы тебя устраивала. На данный момент, помимо игры, я являюсь руководителем программ питерской телекомпании «Золотой телец».

— Вы могли бы позволить жене не работать?

— Лена мечтает об этом. Но она хороший врач и я считаю, что больше пользы принесет и нам, и всем, если будет работать.

— А что для женщины важнее — красота или ум?

— Ну, так сложно оценивать. Самое главное, чтобы она понимала, что она женщина.

— Ваша жена это понимает?

— Лучше спросить у нее.

Послесловие жены Лены

— Мне кажется, я достаточно глупа, чтобы муж от меня убежал. Но он замечает красивых женщин и меня спрашивает: «Ты видела?» Саша консервативен и любит старых друзей, старые вещи, старую жену — вот я есть, и чего менять? Мы познакомились в первом классе. Потом я с родителями переехала в другой район, и мы разминулись. В девятом классе Саша решил поздравить всех девочек с 8 Марта по записной книжке. Я попала в этот

список. Не виделись лет пять. Договорились встретиться. Маршрут проделали колоссальный — обошли весь центр Питера. Всю дорогу он сыпал анекдотами, которые я абсолютно не запоминала. И на его очередную фразу: «Знаешь, есть анекдот!..» я думала: «Все, больше не могу, сейчас умру».

Но до сих пор живу, слушаю анекдоты в десятый раз, как в первый.

Саша может спать по 3 часа в сутки, и все должно с ним вместе бодрствовать. Если же он решит, что я должна что-то прочитать, в времени у меня на это нет, то сидит и будет читать вслух, пока я занимаюсь делами. Могу даже слушать вполуха, потому что заранее знаю, какого ответа он ждет.

Наш совместный семейный отдых проходит в жестких режимных условиях. В 7 утра подъем, в 2 ночи отбой. Обед — когда все музеи закрыты. В Париж мы ездили с надувными матрацами, чтобы сэкономить на гостинице в пользу экскурсий. Для Саши самое главное — побольше посмотреть. Причем он умудряется все запомнить, тогда как у меня полная каша в голове от новой информации.

В быту с ним очень просто. Он совершенно неприхотлив в еде. Любит жареную картошку, но главное — книжку положить на стол, а что в тарелке, уже не важно.

Саша хороший отец и достаточно активно воспитывал детей, гулял с ними. Когда я думала, что отправляю девочек с папой в парк, они,

вернувшись, бодро рассказывали, как ходили по Невскому проспекту и что там видели.

Однажды его с семилетней Инной чуть не забрали в милицию. Саша решил подняться с ней на Ростральную колонну, объяснив, что это самое потрясающее, что только может быть в жизни.

Как сказала Инна, от милиционера они отбрыкались.

Саша им много читал, рассказывал. Правда, иногда девочки просили меня что-то объяснить им вместо папы. Потому что вначале дочки должны были выслушать, как плохо, что они этого не знают, потом он им что-то кратко объяснял и заканчивал так: «Вообще надо вам посмотреть в словарях». Со временем они поняли, что лучше сразу посмотреть в словарях.

Марина как-то спросила его про перевороты. До двух часов ночи Саша заставлял ее отвечать назубок о переворотах. И говорил: «Почка все мне не расскажешь, спать не пойдешь».

При этом он очень добрый, отходчивый человек. Накричать может, но через две секунды уже забудет, что кричал.

Любит дарить книжки и игрушки и с удовольствием ходит в книжные и игрушечные магазины. Саше совершенно все равно, сколько я потратила денег на детей, на себя, только на него нельзя. Поэтому ему подарок сделать очень сложно. Он считает, что у него всё уже есть.

Беседовала Наталья Бителёва



Александр Друзь с женой Еленой

Благодарим компанию RAMBLER за помощь в организации материала

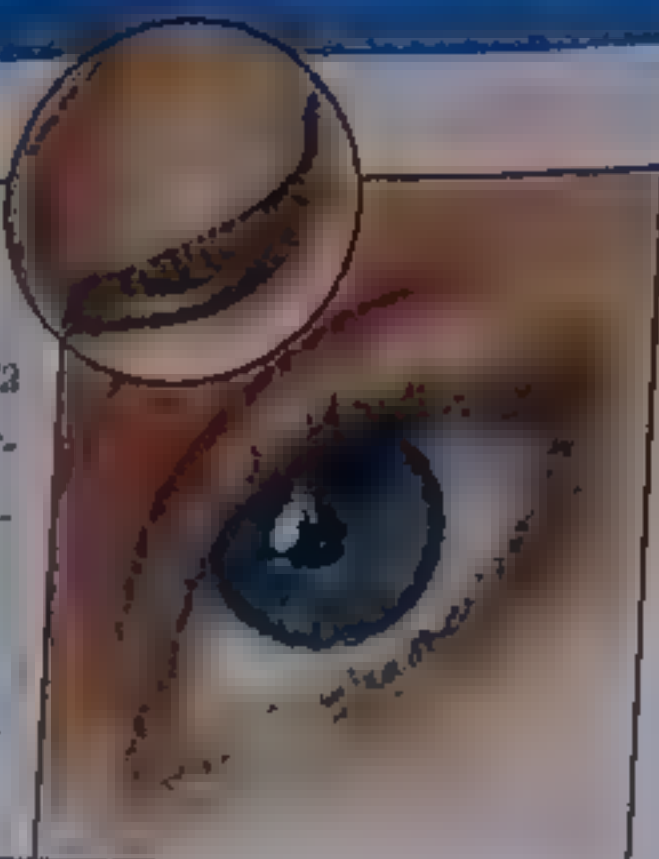
Взгляд от невинного до рокового

Взгляд: невинный

Техника: прочертите полоску насыщенно зеленого цвета под нижними ресницами, слегка изогнув ее у внешнего уголка. Растушуйте кисточкой. Верхнее веко слегка подчеркните прозрачными блестящими тенями.

Тушь: коричневая.

Лицо: розово-бежевые румяна и блестящая помада коричневого или ягодно-розового оттенка.

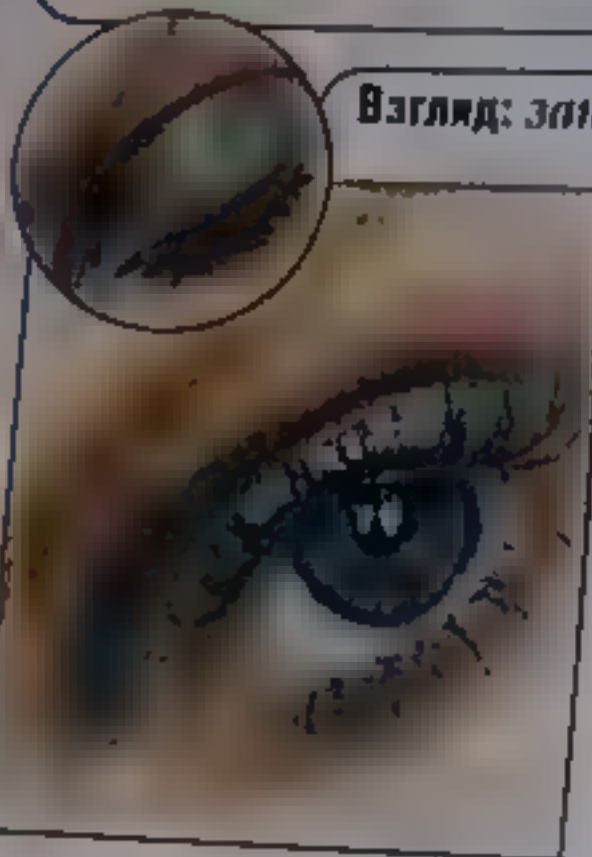


Взгляд: заигрывающий

Техника: темным карандашом проведите широкую полоску по верхнему веку. Разотрите пальцами до угла глаза. Нанесите серебристо-серые тени поверх карандашной полоски аппликатором. Прочертите серебряными тенями полоску под нижними ресницами.

Тушь: серая.

Лицо: румяна теплого бронзового тона и прозрачный блеск на губы.

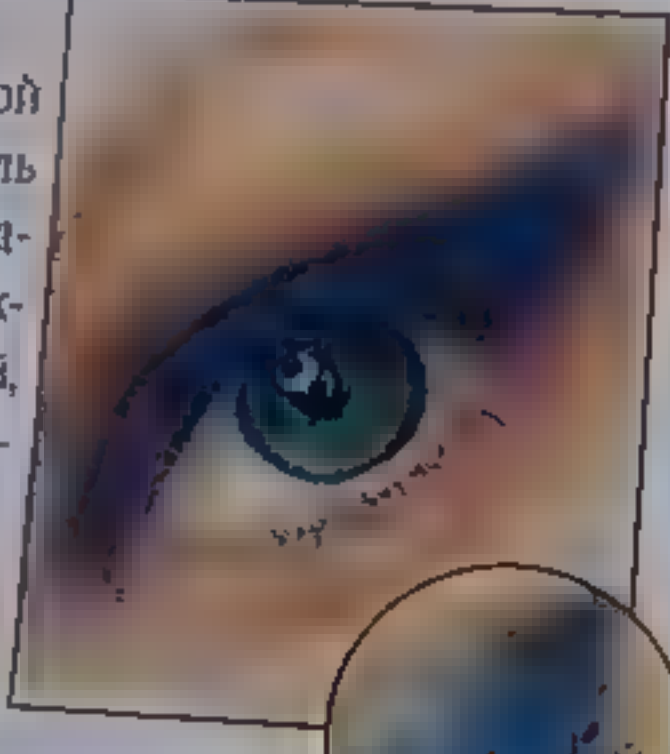


Взгляд: кокетливый

Техника: голубым карандашом или подводкой для глаз прочертите широкую стрелку вдоль ресниц по верхнему веку, полностью его закрасив. Очень тщательно очертите уголок, корректируя погрешности косметической палочкой, смоченной в лосьоне для снятия макияжа. «Закрепите» блестящими голубыми тенями.

Тушь: не нужна.

Лицо: прозрачные коричневые оттенки румян, блестящие бледные губы.

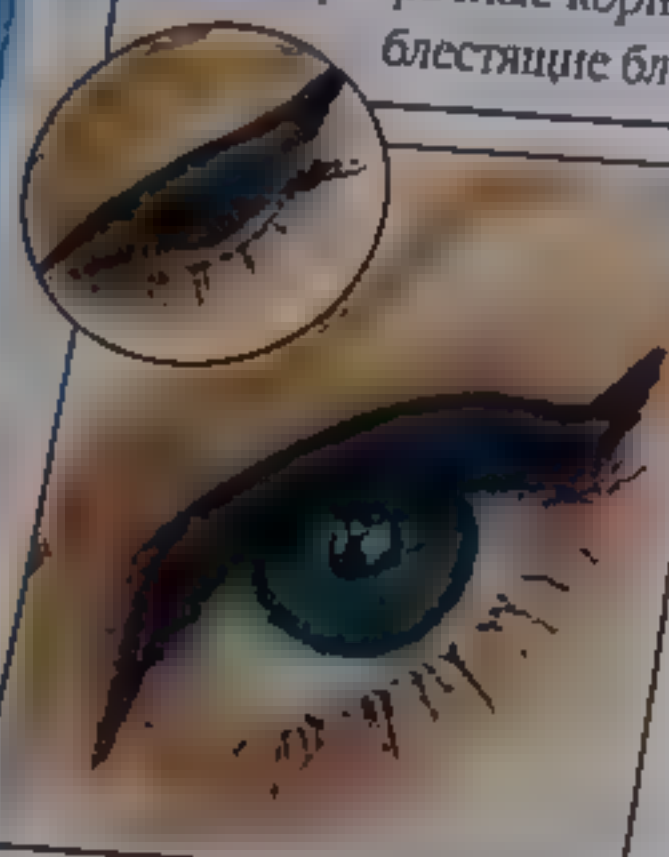


Взгляд: кошачий

Техника: нанесите на веко тональный крем и припудрите. Жидкой черной подводкой начертите стрелку вдоль верхних ресниц и постепенно расширьте ее до 5 мм. Уголок должен быть слегка приподнят.

Тушь: черная.

Лицо: минимум тонального крема, румяна теплого персикового оттенка и яркая помада, подчеркивающая выразительность глаз.



Взгляд: роковой

Техника: мягкие тени сливово-синего оттенка нанесите ровной линией на верхнее веко и складку над ним, очертите уголок и продолжите под нижними ресницами. Для усиления эффекта слегка пройдитесь поверх сухими блестящими тенями.

Тушь: серая или синяя.

Лицо: румяна не нужны, помада нейтрального цвета или прозрачный блеск.

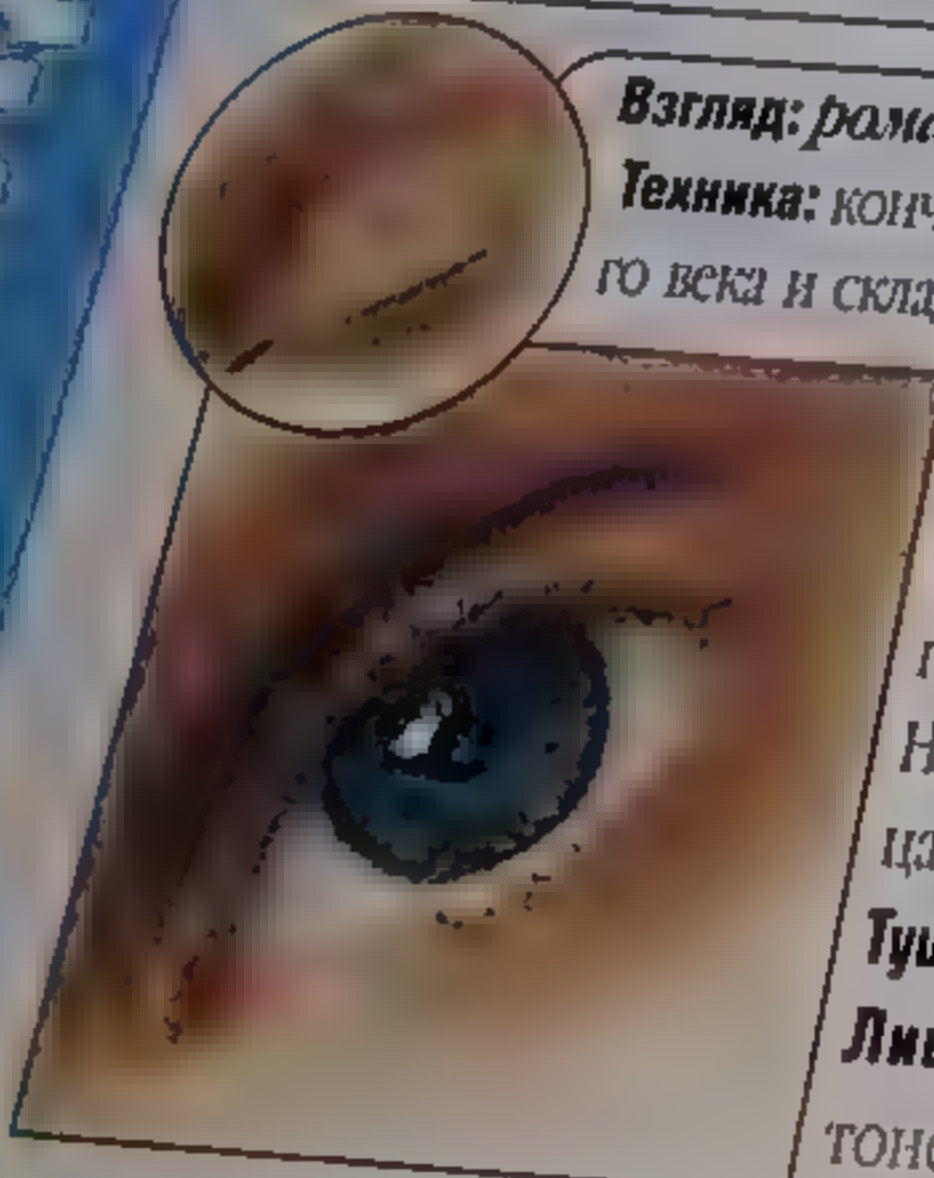


Взгляд: романтический

Техника: кончиками пальцев нанесите на угол верхнего века и складку над ним блестящие бронзовые тени. По верхнему веку кисточкой растушуйте золотистые тени. Поставьте коричневое пятнышко (подойдут тени или карандаш) над зрачком и разотрите пальцем, покрыв это место бронзовыми тенями. Нанесите тени того же тона под нижними ресницами. Все слегка растушуйте широкой кисточкой.

Тушь: не нужна.

Лицо: румяна темные, помада коричневых тонов.



Отбеливает и сушит

Бура (тетраборат натрия)

Бура представляет собой белые прозрачные кристаллы, растворимые в воде или глицерине. При концентрации 2,5% размягчает огрубевшие клетки кожи. Более концентрированный (20 — 30%) раствор используется для отбеливания кожи, подсушивания и заживления гнойных прыщей. Применяется в косметических салонах для ухода и лечения проблемной кожи. Добавляется в состав специальных подсушивающих и отбеливающих лосьонов.

Утром съешьте яблоко

В зимнее время клетки кожи получают недостаточное питание из-за отсутствия витаминов, солнца, свежего воздуха. Кроме питательных кремов, масел и масок не лишним будет подкормить кожу изнутри, включая в свой рацион продукты, содержащие необходимые для питания кожи витамины.

Витамин С необходим для образования коллагена — главного белка кожи. Утром съешьте яблоко, апельсин или выпейте стакан клюквенного сока, на обед или ужин приготовьте салат из свежей или кислой капусты. На ночь полезно выпить настой шиповника или чай с лимоном.

Замените обычные продукты питания на витаминизированные. В продаже есть витаминизированное молоко, печенье, йогурты, зерновые завтраки, соки, травяные напитки.

Сухофрукты незаменимы в зимнее время. Особенно курага, изюм, инжир, чернослив. Не отказывайтесь от мороженой смородины, клубники, брусники, калины. Их можно добавлять в кефир, простоквашу и творог. Грецкий орех — средство вечной молодости, достаточно съедать по одному 5 раз в неделю.

И, конечно, зимой не обойтись без моркови в сочетании с растительным маслом или сметаной. Морковный салат хорошо бы есть ежедневно.

Полезно включать в рацион тыкву, облепиху, зеленый лук, цветную капусту и брокколи, бобовые и крупы. В них содержатся витамины А, В₂, В₅, Е, которые укрепляют клетки кожи и омолаживают её.

Наталья Бителёва

С...
Лицо трескается...
2...
Пор...
кож...
гря...
ная утра...
ные точки...
ет более гл...
очистения...
щью паров...
ночки и спе...
ных губочек.

Возь...
сделай...
слоем...
нут...
м...

С чистого лица

1 Лицо требует ежедневного очищения от косметики, грязи, пыли, сальных выделений, ороговевших чешуек. Лучше всего делать это с помощью косметического молочка, мягкого скраба, тоника, специальной маски, специальной пенки для умывания. Ежедневная очистка кожи утром и вечером так же естественна, как чистка зубов.

2 Пористая кожа, загрязненная угрями (черные точки), требует более глубокого очищения с помощью паровой ванночки и специальных губочек.

3 Время приема паровой ванночки для сухой кожи 3 — 5 минут, для нормальной 5 — 10, для жирной 10 — 15 минут. Такую чистку необходимо проводить 1 раз в две недели, а при сухой коже 1 раз в 2 месяца.

4 Для ванночек используют настои ромашки, розмарина, шалфея, мяты, листьев березы, коры дуба. На одну ванночку берут 0,5 литра воды, нагретой до 60°C, и 1 столовую ложку травы.



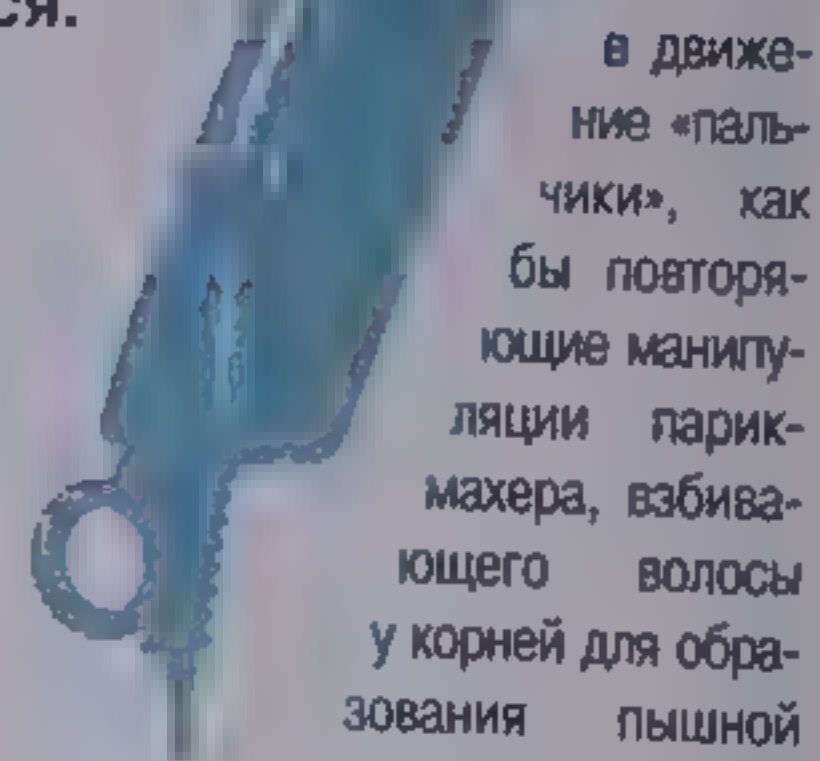
Банановая маска снимет раздражение

Возьмите небольшой кусочек банана, сделайте из него пюре и нанесите тонким слоем на чистую кожу лица и шеи на 15 минут. Затем смойте теплой водой. Такая маска особенно полезна зимой. Она прекрасно смягчает, увлажняет и снимает раздражение.

5 Усилить эффект паровой ванночки можно, сделав после нее солевую чистку. Для этого возьмите две губки, намылите их мягким моющим средством для лица, насыпьте мелкую соль, смешанную с содой в равных пропорциях, и помассируйте двумя руками от подбородка к щекам и вискам. Так проделайте 2 — 3 раза, захватывая крылья носа. Ополосните лицо прохладной водой и нанесите стягивающую поры маску (белковую, дрожжевую, геркулесовую), протрите лицо лосьоном для вашего типа кожи.

Затер ПЕРЕМЕН

Ничто не может так легко и быстро изменить образ женщины, как прическа. И здесь не последнюю роль играет фен, которым она пользуется.



в движение «пальчики», как бы повторяющие манипуляции парикмахера, взбивающего волосы у корней для образования пышной прически. Правда, пышную прическу с помощью такого фена можно получить только при сравнительно короткой стрижке. Чтобы придать объем длинным волосам, необходим диффузор с длинными вибрирующими «пальцами» — так называемой вибронасадкой.

К слову заметим, что большинство фенов-диффузоров довольно массивны, и держать их в течение длительного времени — занятие утомительное. Поэтому при выборе такого фена в первую очередь следует обращать внимание на те модели, у которых ручка сдвинута к диффузору — они лучше сбалансированы.

Особая статья **фены-щетки**, или **стайлеры** (от англ. style — «стиль»). Они сочетают в себе достоинства фенов (несколько режимов нагрева, холодный обдув) с удобством парикмахерских инструментов. В число последних могут входить разного рода «гребни», фасонные, щетинистые и атласные щетки, щетки с убирающимися зубчиками, «английские» щипцы для завивки мелких локонов и т.д. Среди стайлеров особым спросом пользуются **газовые щетки**, работающие от газовых баллончиков. С их помощью можно уложить и завить волосы в автомобиле, в поезде, на работе (некоторые модели имеют и завивочные щипцы). Нагреваются они всего за 1,5 минуты. Совершенно необходимая вещь для женщины, у которой каждая минута на счету.

Алексей Шлыков

В зависимости от функций все фены делятся на три класса: фены с одной насадкой-концентратором, которые просто сушат волосы (самые недорогие приборы); фены с диффузором — для сушки волос и придания им объема; фены-щетки — для сушки и укладки волос.

Различаются фены и по своей мощности. Так, для сушки длинных и густых волос нужен фен мощностью 1600 — 1800 Вт, а для сушки коротких достаточно и 400-ваттного. Фены также могут иметь разное число скоростей и температурных режимов — чем их больше, тем больше вариантов ухода за волосами. Самая щадящая температура для сушки — 40°C. Более высокая температура — 85°C — нужна для быстрой и эффективной укладки. Многие современные модели, помимо прочего, имеют функцию подачи холодного воздуха: горячий воздух придает прическе нужную форму, а холодный ее фиксирует.

Следует, однако, помнить, что горячий воздух может не только высушить волосы, но и сделать их ломкими и тусклыми. Некоторые фирмы (Braun, Philips, Rowenta, Tefal), учитывая этот неприятный момент, выпускают фены-диффузоры с системой защиты волос от перегрева: пока волосы мокрые, фен «выдает» горячий поток, но по мере их высыхания температура воздуха автоматически понижается. Некоторые модели оборудованы системой контроля воздушного потока: режим volume (воздух подается через специальные «пальцы» к корням волос) делает прическу максимально объемной, режим gentle, то есть щадящий, обеспечивает ее естественный объем.

У так называемых **активных фенов-диффузоров** поток воздуха, проходя через резиновую мембрану, приводит

ЖЕНСКИЙ

Татьяна
Шохина



Пятнадцать килограммов в ДНИ РУКИ

Однажды я разделила мужчин на две категории: на тех, кто считает, что я могу тащить мешок с картошкой, и тех, кто ужаснется, увидев, что я собираюсь его тащить.

А дело было так. Мой деревенский сосед Коля (дача у моей семьи в деревне) привез машину дров, вернее хлыстов. Хлысты — это стволы без сучьев, которые при распилке превращаются в чурки. Коля сгрузил хлысты перед калиткой, быстренько распилил своей «Дружкой» и бодро скомандовал: «Заноси». Чурки с верхушки сосны совсем легкие, средние потяжелее, а у комля — не поднять. Я добросовестно затащила те, что смогла, и отправилась за подмогой к соседу.

— Да ладно тебе «тяжело», — не поверил Колька и добавил с уважением: —

Сам видел, как ты мешок с картошкой тягаешь.

Хотела я ему объяснить, что мне потом из-за того мешка было, но махнула рукой. Так что пришлось самой закатывать в калитку чурки весом в добрый центнер каждая.

Городские мужчины — не чета сельским. Они знают или догадываются, что нельзя нам таскать мешки с картошкой, холодильники, телевизоры, стиральные машины, и рекомендуют доставку тяжелого специалистам. Но случаются в нашей жизни ситуации, когда нет специалистов, ну хоть убей — ни справа нет, ни слева, ни пря-

мо по курсу ни одного грузчика из фирмы, а поднять тяжелое нужно позарез. «Мужчина, помогите!» — вызывает женщина на подножке автобуса, на лестнице в подземном переходе, на платформе перед тронувшимся поездом. Мужчина, как правило, помогает, но... как-то неохотно. Без радости. Когда его просят применить силу, он ощущает смутное недовольство. Ему не нравится, что в нем видят грубую мощь, он ведь давно убил всех мамонтов, вышел из пещеры и теперь не такой. «Я не такой», — говорит его меланхоличный взгляд, смотрящий сквозь вас, когда вы стоите перед ним, сидящим, со своими неподъемными сумками или с младенцем на руках. Он погружен в себя и ничего не видит. Он даже умудряется не видеть, как его собствен-

ная жена двигает в квартире мебель или как его мать сгибается на даче под тяжестью двух ведер с водой, а потом не может отдышаться.

Впрочем, недавно наблюдала сценку во дворе собственного дома, когда мужчина как раз заметил, что женщина тащит тяжелое, и заорал:

— Вы куда строительный мусор выбрасываете?

Худенькая, как былинка, молодая женщина испуганно на него уставилась:

— А куда нужно?

Она с трудом волокла за собой третий по счету крафт-мешок с обломками оконных рам и выбрасывала в большой контейнер с мусором. Здоровенный румяный мужик, какой-то дэзовский начальник, а может, и не начальник, а сошка, указал властным жестом, куда нужно. Былинке пришлось вы-

гребать свой мусор из контейнера обратно в мешок и относить на обочину, в правильное место. С этим она справилась. И снова появилась из подъезда со своей ношей. Краснощекий начальник внимательно наблюдал за процессом, вместе с ним одобрительно поглядывали на происходящее трое владельцев гаражей, приютившихся рядом за свалкой. Но главный распорядитель до конца не досмотрел, ушел, он и так был доволен: сила восторжествовала — мужская власть и мужская сила! Четверым мужикам и в голову не пришло помочь одной женщине. Вечером я вышла из подъезда и случайно увидела, как мусоровоз опрокинул в свое чрево большой контейнер, после чего машина подкатила к «правильному» месту, подгрести ковшом столь добросовестно сложенные туда обломки и отправила их следом. Командуйте, господа, в свое удовольствие...

Не знаю, был ли у этой былинки муж, брат, друг, ведь так не бывает, чтобы совсем никого не было, никакого МУЖЧИНЫ, хоть муж подруги должен иметься! Но мы не просим ни мужа подруги, ни мужа сестры, ни соседа по лестничной клетке, ни брата, ни друга детства, ни зятя, ни сына, мы и собственного мужа лишний раз не просим.

Нам не предлагают помочь, мы из гордости ворочаем сами. Только нашей женской природе дела нет до нашей человеческой гордости, поэтому и расплачиваемся мы за доблестный труд варикозным расширением вен, бесплодием, выкидышами, ранней стенокардией и безнадёжной усталостью во взгляде. И это мужчину не радует. Не приходится удивляться, что он находит себе помоложе и поздоровее, ту, что еще не жалуется на спину и не ноет про придатки. А мы остаемся с неподъемным грузом в обеих руках, гордые и сильные, только и ждущие какого-нибудь коня, чтобы тормознуть его на скаку на радость поэту.

Ах да, конечно!.. В России не было куртуазной культуры, гены наших мужчин не несут памяти о рыцарских турнирах в честь прекрасных дам. Поцелуй женской ручки и тот, кажется, был заимствован. И надежды на то, что цивилизованное существование сделает из отечественного мужчины рыцаря, увы, не сбываются, наоборот, утонченный горожанин в новом столетии все больше дорожит своим физическим покоем и комфортом. Чем более компьютерной, кнопочной и виртуальной становится реальность, тем больше женщине приходится таскать тяжести. Прямо посреди

этой виртуальности. Однако, нажив пару-тройку «хроник», вдруг спохватываешься. Не буду! Никогда больше не буду таскать сумки с картошкой и чурбаки! И по десять рулонов обоев, и банки с «эмалью белой для внутренних работ»! А ведро с водой только по половинке, и мебель пусть живет где поставили, не буду двигать! Предлагаю всем женщинам дать себе такой обет... Но вот явился телефонный мастер и обнаружил причину неисправности в какой-то круглой розетке за книжными полками.

— Снимайте полки, — говорит мне вежливо этот парень, и не объясняет же ему про сердце, про вены, про спину. Он явно не хилый и определенно раза в два меня моложе. Я встаю на табурет, берусь за край верхней полки с книгами и говорю с сердечной простотой:

— Молодой человек, тяжело, помогите!

Мальчик удивляется, но помогает — снимает полки одну за другой, как пушинки. До чего же хороша все-таки эта грубая пещерная сила. И сам, уже без моей просьбы, водворяет их потом на место. За удовольствие надо платить. Но я не плачу. Если им с детства платить за каждый неурочный жест, кто же ужаснется, увидев в женских руках вместо изящного ридикюля неподъемную сумку?

1. Расставьте

правильно ударения:

добыча, облегчить, сироты, начата, крага, кухонный, углы, ждала, каталог, прожил, заключили, шавель, отрочество, договор, нужно, занялся, окружим, кремль, знамение.

2. Найдите ошибки в предложениях:

а) У меня не было другого выбора, кроме как навсегда покинуть эти края.

б) Все ее хитрости видны невооруженным взглядом.

в) К нам в голову пришла хорошая мысль.

г) Все, кто пришли на новогодний бал, были в карнавальных костюмах.

д) На чемпионате Европы по спортивной гимнастике привели большое количество команд.

е) Мы с интересом слушали этот обмен мнений.

ж) Около полтора миллионов граждан живут на социальные пособия.

3. Выберите верный вариант:

не получил письмо или не получил письма; не хватает время или не хватает времени; к первому апреля или к первому апрелю; силы сосредоточаются или силы сосредотачиваются; много вишен или много вишень; пара носок или пара носков; пара чулок или пара чулков.

4. Знаете ли вы, как различаются по смыслу слова: эмигрант, иммигрант, мигрант?

5. Каково

значение слова:

виртуальный, коронер, констебль?

Ответы вы найдете на стр. 39



СКОЛЬКО ЛЕТ...

Анна Гавальда

Сколько лет я думал, что этой женщины нет в моей жизни, даже если она где-то близко, все равно — ее нет.

Что ее вообще нет на свете, что она живет очень далеко, что она никогда не была так уж хороша, что она осталась в прошлом. В том прошлом, когда я верил, что любовь — это навсегда и что сильнее всего на свете моя любовь к ней. Всё это вздор. Мне было двадцать шесть лет, и я стоял на перроне вокзала. Я не понимал, почему она так плакала. Я обнимал ее, уткнувшись лицом в ее шею. Я думал, она горюет, потому что я уезжаю, и не может этого скрыть. Только через несколько недель, когда, наплевав на гордость, я, как побирушка, умолял ее по телефону и размазывал слюны в длиннющих письмах, я все понял.

Понял, что в тот день она дала слабину, потому что знала, что смотрит мне в лицо в последний раз, и плакала она надо мной, над моей содранной шкурой. И что этот трофей не доставил ей удовольствия. Много месяцев я на всё натыйкался. Я ничего вокруг себя не замечал и натыйкался на всё. Чем больше мне было, тем больше натыйкался. Я был образцовым отвергнутым влюбленным: все те пустые дни я усиленно делал вид, что ничего не произошло. Вставал по утрам, вкалывал до отупения, ел, не замечая, что ем, пил пиво с сослуживцами и даже по-прежнему от души хохотал с братьями, в то время как любой из них мог одним щелчком свалить меня с катушек. Но я вру. Какое к черту мужество — дурь это была: я ведь верил, что она вернется. Правда, верил. Тогда я еще не знал, что мое сердце разбилось на перроне

вокзала воскресным вечером. Я не находил выхода и натыйкался на все подряд.

Прошли годы, но время меня не лечило. В иные дни я ловил себя на мысли: «Надо же!.. Странно... Кажется, вчера я ни разу не подумал о ней...» И вместо того чтобы порадоваться этому, я недоумевал: как же мне удалось прожить целый день, не думая о ней? Особенно ее имя не шло у меня из головы. И два-три очень отчетливых воспоминания о ней. Всегда одни и те же. Это правда. Я спускал ноги с кровати по утрам, ел, умывался, одевался, работал.

Случалось, я даже видел обнаженное девичье тело. Случалось, но без нежности. Эмоций — ноль.

А потом наконец мне все же повезло. Как раз тогда, когда стало все равно.

Мне встретила другая женщина. Женщина, совсем непохожая на ту, влюбилась в меня, женщина с другим именем, и она решила сделать из меня человека. Не спрашивая моего мнения, она вернула меня к жизни и стала моей женой меньше чем через год после нашего первого поцелуя, случившегося в лифте во время какого-то конгресса.

О такой женщине я и мечтать не мог. Признаться, я так боялся. Я больше не верил в эти вещи и, наверное, часто обижал ее. Я ласкал ее живот, думая не о ней. Я приподнимал ее волосы и искал там другой запах. Она ни разу мне ничего не сказала. Она знала, что моя призрачная жизнь долго не протянет. Из-за ее смеха, из-за ее тела, из-за всей этой простой и бескорыстной любви, которой у нее так много было для меня. Она была права. Моя призрачная жизнь кончилась, и я зажил счастливо. Она сейчас здесь, в соседней комнате. Она спит.

В профессиональном плане я достиг большего, чем сам мог надеяться. Можно сказать на это, что терпение и

— У меня их, кажется, целых пять.
— А! Ну, это ничего, в то я испугалась! Ты прав. Не знаю, насколько это хорошая мысль, но я довольно давно об этом думала... и поняла, что это в самом деле было бы мне приятно... А мне в последнее время мало что приятно... так что я... я позвонила тебе.

— И как давно ты об этом думала?

— Двенадцать лет! Да нет. Шучу. Я думала об этом несколько месяцев. С тех пор, как в последний раз вышла из больницы, если быть точной.

— Значит, ты хочешь меня увидеть?

— Да.

— Когда?

— Когда хочешь. Когда сможешь.

— Где ты живешь?

— Все там же. В ста километрах от тебя, насколько я помню.

— Злена?

— Что?

— Нет, ничего.

— Ты прав. Ничего. Так сложилось. Это жизнь, и я позвонила тебе не для того, чтобы копаться в прошлом или рассуждать о том, что было бы, если бы... Я... Я позвонила потому, что мне хочется еще раз увидеть твоё лицо. Вот и все. Знаешь, как люди возвращаются в городок, где прошло их детство или в родительский дом... или еще в какое-то место, которое много значило в их жизни.

— Вроде как паломничество, понятно.

Я вдруг понял, что голос у меня изменился.

— Вот именно, паломничество. Представь, что твоё лицо — это место, которое много значило в моей жизни.

Я слышал, как малыши сцепились в детской, и мне совершенно не хотелось больше говорить. Хотелось повесить трубку. Наконец я выдал из себя:

— Когда?

— Как скажешь.

— Завтра?

— Если хочешь.

— Где?

— Где-нибудь на полпути между нашими городами. В Сюлли, например...

— В обед?

— Ох, нет. Есть со мной не очень-то весело... — Она опять вымученно рассмеялась... Лучше после обеда.

Он не мог заснуть в эту ночь. Он смотрел в потолок широко открытыми глазами. Только бы они остались сухими. Только бы не заплакать.

Нет, не из-за жены. Он боялся другого, боялся, что заплачет о конце сво-

ей потаенной жизни, а не о конце этой женщины. Он знал, что если заплачет, то уже не остановится.

Нельзя открывать шлюзы. Ни в коем случае. Ведь уже сколько лет он гордится собой и не приемлет слабости в людях. В других. В тех, что сами не знают, чего хотят, и вязнут в своих комплексах.

Столько лет он, дурак, с нежностью оглядывается на свою молодость. Сколько лет думает о ней с притворно снисходительной улыбкой и делает вид, будто что-то понял. Хотя ни черта он не понял.

Он прекрасно знает, что любил только ее и только ею был любим. Что она — его единственная любовь, и с этим ничего не поделаешь. Что она бросила его, как ненужный хлам. Что никогда первой не протянула руки, не написала ни слова, хотя бы чтобы помочь ему подняться.

Чтобы признаться, что она не так уж замечательная. Что он заблуждался на ее счет. Что он лучше ее. Или что она совершила величайшую в своей жизни ошибку и втайне жалеет об этом. Он знал, как она горда. Так и не сказала, что все эти двенадцать лет тоже мучилась, а вот теперь она скоро умрет.

Он так старался не заплакать, что в голову лезло невесть что. Вот именно. Невесть что. Жена, повернувшись на бок, положила руку ему на живот, и он тут же разозлился на себя за все эти бредни. Ну и что, что он любил другую и был любим, ну и что? Он смотрит на лицо спящей жены, берет ее руку и целует. Она улыбается во сне. Нет, грех ему жаловаться. И нечего себе лгать. Страсть, романтика — это было хорошо в свое время. Но с этим покончено, вот так-то. И вообще, завтра после обеда не очень удобно, завтра встреча с партнером из «Сигмы».

Он не смог заснуть в эту ночь. Он думал о массе вещей. Так он мог бы объяснить свою бессонницу; вот только лампа плохо светит, ничего не видно, и он, как тогда, когда было очень больно, на всё натывается.

Она тоже не смогла заснуть в эту ночь, но она привыкла. Она теперь почти совсем не спит. Потому что недостаточно утомляется днем. Это врач так говорит. Ее сыновья у отца, и она ничего не делает, только плачет. Плачет. Плачет. Плачет.

Она не сдерживается, дает себе волю, она хочет выплакать всю себя. Наплевать, скоро будет легче, пусть врач сколько угодно говорит, что она

не утомляется, ни черта он не понимает, в своем стерильном халатике, со своими замысловатыми словечками. На самом деле она до смерти устала. До смерти. Она плачет, потому что наконец позвонила Пьеру. Она всегда находила возможность узнать его телефон и, бывало, набирала десять цифр, отделявших ее от него, слышала его голос и сразу вешала трубку. А однажды она даже следила за ним целый день, потому что ей хотелось знать, какой у него дом, какая машина, где он работает, как одевается, выглядит ли озабоченным. И за его женой следила тоже. Ей пришлось признать, что она красивая, веселая и у нее дети от него.

Она плачет, потому что сегодня ее сердце снова забилося, а она уже давно не верила, что это возможно. Жизнь обошлась с ней куда более сурово, чем она могла ожидать. Она узнала, что такое одиночество. Она думала, что теперь слишком поздно, чтобы что-нибудь чувствовать, что все растрачено. Особенно с тех пор, как они вдруг засуетились после обычного анализа крови, когда она просто показалась врачу, потому что неважно себя чувствовала. Всем, от рядовых докторов до медицинских светил, было что сказать о ее болезни, но практически ничего о том, как ей помочь.

У нее столько причин плакать, что даже думать об этом не хочется. Вся ее жизнь истекает из глаз. И, чтобы не стало совсем худо, она говорит себе, что плачет просто потому, что хочется поплакать, вот и все.

Она уже ждала, когда я подошел, и улыбнулась мне. Сказала: кажется, в первый раз я не заставляю тебя ждать, вот видишь, никогда не надо терять надежду, а я ответил, что я и не терял надежды.

Мы не поцеловались. Я сказал ей: ты совсем не изменилась. Прозвучало глупо, но я действительно так думал, мне только показалось, что она стала еще красивее. Очень бледная, и видны все голубые жилки вокруг глаз, на веках и на висках. Она похудела, и лицо стало тоньше, чем было тогда. Она выглядела более сдержанной по сравнению с той живостью ртути, которую я помнил. Она не отрываясь смотрела на меня. И всё время улыбалась мне. Ей хотелось увидеть меня, а я маялся, не зная, куда девать руки, не зная, можно ли закурить или дотронуться до ее пальцев.

Городишко оказался настоящей дырой. Мы прошли немного до скве-

ра. Мы рассказали друг другу, как жили все эти годы. Довольно обрывочно. О многом мы молчали. Она задумывалась, подбирая слова. Потом вдруг спросила меня, в чем разница между разбродом и раздроем. Я не знал. Она махнула рукой: ладно, неважно. И сказала, что от всего этого стала то ли желчной, то ли жесткой, во всяком случае, совсем не такой, какой была прежде.

О ее болезни мы почти не упоминали — только один раз, когда она заговорила о своих детях и сказала, что это не жизнь для них. Не так давно она хотела сварить им вермишель и даже этого не смогла сделать, потому что кастрюля с водой оказалась неподъемной, и вообще, это не жизнь. Слишком много горя.

Она заставила меня рассказать ей о жене, о детях, о работе. Ей все хотелось знать, но я прекрасно видел, что она меня почти не слушала. Мы сели на облупленную скамейку у фонтана, из которого, наверное, не вылилось ни капли с самого дня открытия. Неприглядная картина. Унылая и неприглядная. Стало сыро, и мы ежились, пытаясь согреться. Наконец она встала, ей было пора. Она сказала: у меня к тебе одна просьба, только одна. Можно мне тебя понюхать? Я ничего не ответил, и тогда она призналась, что все эти годы мечтала вдохнуть мой запах. Я держал руки глубоко в карманах плаща, потому что иначе я бы...

Она зашла мне за спину и наклонилась к моим волосам. Долго стояла так, а я чувствовал себя хуже некуда. Потом ее нос ткнулся в ямку моего затылка, прошелся вокруг головы, медленно, не спеша, а потом она скользнула ниже, вдоль шеи, к воротнику рубашки. Она вдыхала, а руки тоже держала за спиной. А потом она развязала на мне галстук и расстегнула две верхние пуговицы рубашки, и я почувствовал, как краешки ее ноздрей холодят мне кожу над ключицами, и я... я...

Я, кажется, дернулся. Она выпрямилась за моей спиной и положила обе руки плашмя мне на плечи. И сказала: я сейчас уйду. Пожалуйста, не двигайся и не оборачивайся. Очень прошу тебя. Очень прошу. Я не двинулся с места. Я и сам не хотел оборачиваться: не хватало только, чтобы она увидела мои распухшие глаза и перекошенную физиономию. Я сидел довольно долго, потом встал и пошел к своей машине.

Перевод с французского
Нины Хотинской

МОЛОДАЯ ЖЕНА

...как
...Она
...По-
...в чем раз-
...Я
...ладно,
...от всего это-
...то ли жест-
...овсем не та-

...е упомина-
...гда она за-
...казала, что
...так давно
...мишель и
...ать, пото-
...казалась
...это не

...ать ей о
...се хоте-
...видел,
...ла. Мы
...ейку у
...ое, не
...ня от-
...Уны-
...ро, и
...На-
...Она
...ьба,
...ню-
...гда
...ды
...ер-
...а,

1-
а

Родники

Счастье
мое

Ход конем



Кто кого приметил первым, теперь уже не важно. При встрече на набережной мы удивлялись легким кивком. Если проходил целый день и я не встречала этого парня, на душе становилось как-то грустно, танцевать ни с кем не хотелось. «Чушь», — говорила я себе, — ты даже не знаешь, как его зовут!

— Я даже не знаю, как вас зовут, — сказал он при очередной встрече. — Меня, например, Алеша. Мы стали встречаться, перешли на «ты», часами гуляли по пологим крымским горам или сидели в кафе на набережной, глядя на море и... друг на друга. «Ерунда», — говорила я себе, — обыкновенный курортный роман. Скоро отпуск кончится, и конец любви.

Однажды он не пришел на свидание. Продав полчасика, я поняла — вот, наверное, и все... Шла к своей гостинице, опустив голову, когда кто-то чуть не сбил меня с ног.

— Прости. Опоздал. Искал вот это! — Алеша потряс у меня перед носом шахматной доской.

— Зачем? — я была поражена. — Я даже играть толком не умею...

— А чтобы никто не думал, что у нас банальный курортный роман!

— Тогда чур я белыми! — потребовала я у будущего мужа. Он не возражал. С.Н., г. Тверь

Невеселые ребята

Моя невестка Галя всегда чем-то недовольна. Как ни придешь в гости — вид обиженный, губы поджаты, улыбается через силу. И сын Сережа стал такой же, словно разучился радоваться. Какая-то кошка между ними пробежала, думала я поначалу. Но, видно, эта кошка просто поселилась в доме, молодые знай дуются — то ли друг на друга, то ли вообще на жизнь. А что у них плохо? Галя одета как картинка, итальянская машина все стирает, французская машина моет посуду, Сергей

привозит упаковки из магазина, которые остаются только развернуть и сунуть в микроволновую печь. Новую мебель купили, телевизор с экраном в полстены... Понимаю, что материальный достаток не заменит счастья. Но ведь бытовые трудности изо дня в день, из года в год способны согнуть любого, особенно женщину. Так и хочется сказать в сердцах: «От каких таких тягот вы страдаете?» Мы с мужем нуждались, жили в общежитии, считали копейки до зарплаты... И все равно весело жили, как соберемся с друзьями — давай петь... А мои молодые не поют, все хмурятся... Ей-богу, не знаю, и чего им не хватает?! **Евгения Петровна, г. Тюмень**

Главный персонаж рассказов моего мужа — его новенькая серебристая «Мазда». Про то, что мы три года не ездили в отпуск, чтобы Антон мог сменить вполне приличные «Жигули» на машину своей мечты, я молчу. Наконец-то мечта исполнилась.

— Я ее поцарапал! — влетает муж в дом с перекошенным лицом.

— Кого поцарапал? — пугаюсь я, пока до меня не доходит, что поцарапал он свою любимую «Мазду». Сначала мне было смешно — так пещься о какой-то железяке, пусть даже очень красивой. К старым «Жигулям» он относился вполне спокойно, поругивал мотор, то волжских умельцев. А в первые дни после покупки «Мазды» не мог уснуть, все стоял у окна, любовался на свою красавицу во дворе. Особенно обидно мне стало однажды, когда я поскользнулась, упала и сильно разбила колено. Домой еле прихрамала, а муж, не отводя глаз от телевизора, посоветовал: «Сходи в травмпункт». Правда, потом спохватился: — «Хочешь, я тебя отвезу?»

Прежде, проходя мимо витрины хорошего магазина, восклицал:

— Надо обязательно купить тебе такой костюм!

Пусть мы и не покупали этот костюм, мне все равно было приятно.

Кто дороже

но. А после «Мазды», казалось мне, я просто перестала для Антона существовать. Его беспокоили только блеск и красота машины, и для нее-то он все покупал — и магнитолу, и новый коврик, и пятые по счету противотуманные фары!.. У подруг, чьи мужья обзавелись престижными автомобилями, то же самое. Умом я понимаю, что это глупо — ревновать к машине, но...

— Мне надоели эти разговоры! — не выдержала я однажды. — Про капот, про зажигание, про покрывки! Хватит!

— Почему? — растерялся муж.

— Потому что мне это неинтересно, я в этом ничего не понимаю!

— А хочешь, — вдруг предложил он, — я научу тебя водить?

Я неопределенно пожала плечами, но согласилась. Теперь по воскресеньям мы выезжаем за город на пустынное шоссе. Я не знала, что муж может быть таким терпеливым учителем. И на «Мазду» злиться почти совсем перестала.

Людмила Глебова, г. Москва

«Недавно мы с мужем поругались. В сущности из-за пустяка. Мы ехали с ребенком на машине. Муж был за рулем. Он говорит: давайте немного покатаемся, посмотрите, как красиво (мы были на Воробьевых горах). Я отвечаю спокойно, что в другой раз, ребенок устал, к тому же наш сын был не совсем здоров. Муж вскипает: «Что ты вечно хочешь мной управлять? Имею я право покататься с собственным сыном, где я хочу и когда?!» В общем, он обиделся, ехал надутый. Почему мужчинам надо обязательно показать, что он хозяин, даже в пустяках?»
Ирина Шуленова, г. Москва.

Действительно, кто же призван править в доме? Что лучше для семейного счастья — властный муж, «муж-мальчик, муж-слуга», хитрая игра:

«как муж сказал, так «по-женному» и будет», женское доминирование или что-то иное? Как решается вопрос о власти? В каждой семье устанавливается различная иерархия отношений.

Нередко бывает, что главное лицо в семье, которое решает, пойдут ли все в гости, будут ли смотреть телевизор и т.д., — ребенок. В другом случае перед нами предстает такая картина: теща или свекровь тихо и незаметно управляет жизнью семьи. Она вроде бы ничего напрямую не советует, никого ничего не заставляет делать, но бессознательно супруги реализуют ее жизненный сценарий. Или муж решает, как быть и что делать, но только до определенной границы, есть сферы, где властвует только жена, и эти сферы всем хорошо известны: воспитание ребенка, кухня, бытовые проблемы.

А случается и так, что абсолютно не ясно, кто за что отвечает. Каждый из супругов обсуждение любой мелочи воспринимает как вызов, посягательство на его права.

Правила о том, как строить жизнь в такой семье, загадочны, непонятны, и самое главное — их невозможно обсудить.

Укротить стихию



Отвечая на вопрос «кто правит в доме», уверенно можно сказать, что в очень многих домах правит никем и ничем не управляемая стихия.

Выигрывают те, кто берет эту стихию в свои руки. Мне известна одна прекрасная женщина, талантливый в своем деле специалист. Ее муж несколько моложе ее, студент. У них только что родился ребенок, и они прекрасно знают, что многочисленные обязанности няни ребенка пока будет выполнять муж, а жена возьмет на себя материальные заботы. И что самое главное, они счастливы. Потому что распределение ролей в этом доме осуществляется сознательно, оно отвечает нынешним задачам и потребностям данной семьи.

В другой семье, может быть, такое распределение функций было бы немыслимо и доставило бы много страдания супругам. Нет четких правил о том, как строить иерархию семейной жизни. Все семьи разные, каждая уникальна и неповторима. Существуют различные циклы жизни семьи. И то, что рационально для

молодоженов, не будет подходить для семьи с маленьким ребенком или ребенком-подростком. В начале становления молодой семьи супруги узнают друг друга, устанавливают семейные правила, в отношениях больше свободы, творчества, эксперимента. Вопрос о власти часто решается более гибко. В дальнейшем формируются семейные стереотипы, начинают более жестко фиксироваться сферы влияния каждого из супругов на жизнь семьи. Но появление ребенка, потеря работы, продвижение по службе, смена места жительства, учеба — всё это и многое другое влияет на лидерство в семье. И это нормально. Сегодня вопрос о власти может решаться одним образом, а завтра уже иным. Лучше всего, когда в доме правит сознательное и внимательное отношение к себе, близкому человеку и насущным проблемам семьи. В заключение попытаемся ответить на вопрос читательницы. Может быть, в тот

момент, когда они ехали на машине вдоль реки, откуда открывался величественный вид на город, муж почувствовал собственное могущество над жизнью и ему захотелось продлить это переживание, разделить его с близкими людьми.

Вероятно, как мать эта женщина права, но как жена она допустила ошибку: своим ответом она бессознательно пресекла это переживание мужа.

Римма Теперик, кандидат психологических наук

Не советую

Всё тип-топ

Лучше тет-а-тет

То, что есора такое же интимное дело, как секс, я поняла, наблюдая за парами в общественном транспорте. Если в метро супруги большей частью помалкивают, то на автобусной остановке, в полупустом троллейбусе, в пригородной электричке ведут себя куда более раскованно. Иногда совсем ничего не стесняются, словно на собственной кухне. Понимаю, что в

семейной жизни всякое бывает, нужно и разрядиться, и отношения поправить, но ведь не на людях же! Причем лидирует в этом обычно женщина, мужчина лишь оправдывается, отнекивается, отпугивается. А, казалось бы, деликатность и тонкость чувств — женская привилегия. Надо о ней помнить и не ставить себя и мужа в дурацкое положение. Ей-богу, уж лучше целоваться в троллейбусе, чем сориться!

Татьяна Нальмова

Не затягивайте пояс

Элегантный пояс — деталь важная для любого наряда. Он украсит вечернее платье, подойдет к брюкам, жакету или юбке. Его носят не только для того, чтобы удерживать вещь на фигуре, подчеркнуть талию, но еще и придать наряду особую изысканность или обновить его.

В этом сезоне неактуальны широкие пояса с тяжелыми металлическими и пластмассовыми пряжками. Отошли на второй план лаковые и замшевые пояса, украшенные вбитым металлом. В моде узкие и средние ремни с рисунком змеиной кожи и узкой металлической пряжкой или цепочкой. Ремень может быть необязательно однотонным, а сочетать в себе 2 — 3 ярких цвета.

Фавориты сезона — кожаные блестящие и матовые ремешки красного и черного цвета.

Так же актуальны пояса-цепи в основном из белого металла. Их носят на бедрах.

Можно подчеркнуть светло-бежевый цвет платья коричневым поясом среднего размера, не затягивая его



слишком туго на талии. Носят также пояса в цвет одежды: красное на красном, черное на черном, когда выделена только золотая или серебряная пряжка.

Очень удобен двусторонний пояс с пряжкой-цепочкой. Его легко можно комбинировать с разными платьями и даже носить поверх облегающей блузы и свитера. Желательно, чтобы сумка и туфли были с поясом одного цвета и рисунка, если он есть, или подобраны в тон. При красивом эффектном поясе могут оказаться лишними броские украшения. Но все зависит от вашего стиля — будет ли он строгим, корректным, либо ярким, «кричащим».

Правда, следует учитывать, что сегодняшняя мода уходит от хаоса и беспорядка и возвращается к классике. Не забывайте, что пояс сам по себе настолько декоративен, что является заметным штрихом, завершающим ваш наряд и облик. Вряд ли недорогая бижутерия будет хорошо смотреться с изящным ремешком, дополненным такими же сумочкой и туфельками.

Наталья Бителёва

Глоток свободы

Человек я по натуре общительный и не представляю жизни в четырех стенах. Конечно, после рождения детей прыти у меня поубавилось, но полностью стать затворницей, сосредоточить все свои интересы на муже и детях я не смогла и просто не захотела. Меня, между прочим, осуждали: дочке три месяца, а она отправилась в театр на премьеру! Зато после спектакля я неделю искренне улыбалась мужу. На мой взгляд, молодые жены, мечтающие, чтобы любимый супруг разделил их материнские заботы, делают ошибку.

Не стоит об этом мечтать, не мужское это дело — возиться с младенцем и качать колыбельку. Мне лично ничего от мужа не надо, кроме ласки и денег. Он нас любит и обеспечивает, а если понадобится хозяйству поможет, с детьми поиграет — большое спасибо. Но только не из-под палки. Сколько семей потихоньку разлетается из-за бесконечных упреков, претензий, причем недовольства всем на свете, как правило, женщина. И только потому, что сидит в доме, как в тюрьме. Со мной такого не случилось, потому что у меня хорошие подруги. Они частенько оставались и с дочкой, и с сыном, когда те были маленькие, и давали мне возможность вырваться из дома на 2—3 часа. И этот глоток свободы так много для меня значил! Мой лозунг — сначала заведи верных подруг, а потом рожай. Недавно родила моя хорошая приятельница, и я предложила ей свою помощь. Теперь я могу посидеть с чужим ребенком, как когда-то сидели с моими. **Маша Поликарпова, г. Москва**

СВЕКОР. Скорее всего он к вам добр и снисходителен, и женские распри не лезет, пьет свое пиво и читает свою газету, ни во что не вмешиваясь. Но свекор может оказаться су-ров и придирчив, и вовсе не из-за того, что семейное счастье сына для него дороже всего на свете. Мужчины, как пра-вило, в личную жизнь друг друга не лезут. Причина в другом: он не нашел идеала в собственной жене, смирился, но когда перед глазами замаячила другая женщина, возжелал видеть в ней совершенство. Это утомительно — кто же из нас совер-шенен, но огрызаться на «отеческие» замечания не стоит, лучше промолчать. А главное — не вступай-те со свекром в политические дискуссии, которые он так любит вести. На этой почве может грянуть семейный скандал, который закончится фразой: «Чтобы я в этот дом... Да больше ни ногой!»... Вам хочется такое ус-лышать? Тогда помалкивайте.

БРАТ мужа. Не надо строить ему глазки «на всякий случай». Не надо ни под каким видом вмешиваться в его семейную жизнь, вставать на его сторону или на сторону его жены, даже если вас тянут в третейские судьи на аркане. Не судите. Не участвуйте. Вздыхайте сочувствен-но. И постарайтесь не давать его жене советов типа «я бы на твоём ме-сте вообще ушла от та-кого мужа!».

СЕСТРА мужа. Забудь-те императив «Я долж-на ее полюбить». Вы никому ничего не должны, тем более что вам не нравится ее взгляд, пристальный и недоверчивый. Вы не поверите, но она тоже мучается от того, что ей не нравится вы-ражение вашего лица, а она считает, что должна вас полюбить. Вот так впервые встретились Наташа Ростова с княжной Марь-ей Болконской — ничего хорошего не вышло, что потом не по-мешало им узнать друг друга и полюбить. Может быть, вы под-ружитесь со своей золовкой, а если не сойдется характера-ми — в этом нет никакой драмы. Довольствуйтесь вежливыми, корректными отношениями и, даже не заикайтесь о кознях, ко-торые учиняет вам свекровь. Она — ее мать, ваши претензии

станут известны свекрови на следующий день, со стопроцентной вероятностью. Вам нужны лишние перекуды? Вообще надавите поменьше информации родным мужа, испорченный теле-фон может вас подвести, в один прекрасный день вы узнаете, что у вас есть на стороне люби-лик, хотя речь шла о школьном приятеле, кото-рый помог доставить пианино, в то время как муж был в командировке.

ДЯДЯ мужа. Вот уж кто не замеча-ет ваших недостатков и вообще хо-рошо к вам относится. Поднимите за него хотя бы тост в застолье, если вам неохота приехать к нему на день рождения.

ТЕТЯ мужа. Тут сложнее. Женский взгляд нас всегда оценивает, а взгляд женщины старшей по возрасту часто ревнив. Не приведите вас Бог кокетничать с дядей!

БАБУШКА и ДЕДУШКА. Относитесь к ним как к своим старикам. Если бабушка глухая, кричите ей в ухо, если де-душка ворчлив, будьте терпимы и со-всем соглашайтесь — это совсем не-трудно. И не забудьте принести ба-бушке на праздник кулек ее люби-мых конфет «Ласточка». Вдруг, кро-ме вас, никто об этом не вспомнит? Вы тоже когда-нибудь станете ба-бушкой, и участи свекрови (или тещи) вам не из-бежать — так что будьте снисходительны к чужим слабостям, они у вас тоже есть, набирайтесь опы-та. Не может быть, чтобы он оказался сплошь не-гативным. И главное — не бойтесь родни мужа, они вас не съедят. Вражда в семье чаще всего воз-никает по отработанным схемам, вражды надо избежать всеми возможными средствами. А вот симпатия, дружба рождаются спонтанно, без на-ших усилий. И здесь, поверьте, вас ожидают при-ятные неожиданности. *Татьяна Шохина*

Семейка в придачу-2

В прошлом номере мы рассказывали, как можно строить свои отношения со свекровью. Но в день свадьбы вы обрели еще кучу новых родственников, и с каждым нужно найти общий язык...

Малыш в корзинке

Как-то раз я была в гостях у своей школьной подруги. И увидела, что ее ребенок спит в небольшой плетеной корзинке, которую она легко вместе с ним переносит из комнаты на кухню или в другую комнату. Мне очень понравилась эта идея. И когда родился Митя, я попросила мужа купить нам такую же корзину для нашего малыша. Она действительно оказалась очень удобной, безопасной и практичной. На дно корзины я кладу небольшой мягкий матрасик, чтобы малышу было мягко и комфортно. Теперь у меня нет волнений и беспокойства, что не услышу, как он плачет в другой комнате, пока я готовлю обед, стираю или глажу. Он всегда на моих глазах, и ему в компании веселее. А когда Митя подрастет, будем хранить в корзине детские игрушки. *Оксана Каравайчук, г.Екатеринбург*



Нехитрые приемы

Правило № 1. Не будьте их работой

Неопытные молодые мамы подчас уделяют больше времени и внимания своему малышу, чем это требуется на самом деле. Плач малыша в колыбельке тревожит их, они бросаются к ней каждый раз, как только ребенок плачет. Тот привыкает к постоянному вниманию и требует его все больше и больше. Проверьте, все ли у него в порядке, а затем предоставьте сытого, здорового малыша в сухой пеленке самому себе. Это поможет в дальнейшем выработать привычку засыпать без того, чтобы бесконечно удерживать маму просьбами попить, поспать рядом и тд. К тому же психологи утверждают, что, подсаживая на малейшее малышновское попискивание, вы внедряете в его сознание восприятие опасности окружающего мира.

Правило № 2.

Проявите настойчивость

Дети не равны в правах с родителями. Стоит учитывать мнение ребенка, советовать с ним, но вы старше, мудрее и окончательное решение остается за вами. В своем доме вы устанавливаете правила и настаиваете на их соблюдении. Не спрашивайте, хочет ли ваше дитя убирать за собой игрушки, чистить зубы, застилать постель. Просто скажите, что это надо сделать, и, даже если ребенок капризничает, настаивайте на своем.

Правило № 3.

Не упрямьтесь

Предоставьте ребенку право выбора там, где это возможно. Не стоит тратить нервы из-за недоеденного за завтраком йогурта. В отличие от многих взрослых дети прекрасно регулируют себя сами — едят, когда голодны, и отказываются от еды, когда сыты. То же и в отношении одежды — позвольте двухлетней дочке надеть тот свитерок, который ей нравится, пусть самовыражается. Поберегите свой авторитет для серьезных жизненных ситуаций.

Правило № 4. Не торопитесь с покупкой

Даже если вы неплохо зарабатываете и поход в

магазин с ребенком не нанесет удара по вашему бюджету, не торопитесь раскрывать кошелек. Ничто так не развращает ребенка, как немедленное удовлетворение его желаний. Обретя новую игрушку, он быстро теряет к ней интерес, а вы получаете игру ненужного храма и маленького потребителя, не знающего слова «нет». Психологи утверждают, что дети строгих родителей более сообразительны, изобретательны и наделены творческим воображением.

Правило № 5. Не корите себя

Большинству молодых мам наверняка знакомо чувство вины. За то, что, оставив малыша бабушкам, наслаждалась временем, проведенным в кафе с подружкой или с книгой на диване. За покупку вместо домашнего печенья. А за ясли? А за детский сад? Изводя себя упреками, мы не приносим пользы ни малышу, ни себе. Не сравнивайте себя с собственной мамой, которая провела полжизни домохозяйкой, или с соседкой, которая ушла с работы, чтобы растить детей. Вам нравится ваша работа и

вы не хотите ее бросить? Гордитесь собой. Ваш ребенок (и муж тоже!) не должен думать, что мир вращается исключительно вокруг него. У вас есть право обстоятельно поговорить по телефону, заняться личными делами и спокойно выпить утреннюю чашку кофе.

Правило № 6. Не спешите помочь

Вы обязаны обеспечить ребенку безопасность. Но. Малыш пытается достать с полки игрушку, тянется за ней, а вы уже тут как тут. Он хочет налить

себе соку, но вы боитесь, что он обольется, и наливаете сами. Ему так хочется одну часть кнопки соединить с другой и самому застегнуть курточку, но вы мимоходом делаете это за него — нет времени. Тогда не удивляйтесь, что, повзрослев, он постарается спихнуть на вас все то, что вполне может сделать без вашей помощи. Детское требование «Я сам!» важно для развития независимой, инициативной личности. К тому же, стараясь уберечь

ребенка от его собственных (пока таких несерьезных) ошибок, мы притупляем чувство ответственности.

Правило № 7. Не скрывайте своей любви

Родительская любовь — это главная опора в отношениях с детьми. Ругая и жалея, воспитывая и играя,

мы всегда оставляем для них свое сердце открытым. Требуя соблюдения установленных правил, не становитесь суровым педантом. Будьте тверды, но не жестоки, чтобы, совершив ошибку, ребенок мог твердо рассчитывать на вашу помощь и сочувствие. Не забывайте почаще говорить малышу о своей любви к нему, укладывая его спать или расставаясь с ним даже ненадолго. Не бойтесь быть с ним ласковой и нежной. Приучайте его, совсем еще маленького, откликаться на тем же. **Мария Колоколова**



Деликатный тефлон

Внутреннее тефлоновое покрытие может быть гладким или ячеистым, напоминающим пчелиные соты.

Ячейки увеличивают поверхность нагрева и делают его более равномерным.

Обращаться с тефлоновой посудой нужно бережно. Тонкая сковорода может покоробиться, если после разогрева на нее плеснуть холодной водой или же просто разбить несколько яиц из холодильника. Поэтому лучше приобрести сковородку с толстым дном, а если выбор уже сделан, то учитывайте эти особенности. Без жира жарить на тефлоне можно, но тогда он прослужит не так долго. Самые долговечные (до 10 лет) кастрюли и сковороды — с утолщенным шершавым покрытием.

Помните, что нельзя скрести по тефлоновой посуде металлическими ложкой или вилкой, подходят только деревянные или специальные пластиковые лопаточки.

Губки для мытья должны быть мягкие, а не шершавые или металлические.

Порошки с крупинками для мытья тефлона не подойдут. Лучше использовать жидкие средства или специальные пасты для тефлоновой посуды.

Кастрюлю или сковороду с подгоревшей корочкой залейте теплой водой с добавлением питьевой соды или мыльным раствором и оставьте, пока не отмокнет.

Забудь о старых тряпочках

Без обыкновенной хозяйственной тряпки на кухне не обойтись. Она не должна быть единственной для всего — протирания стола, мытья посуды, прихватывания сковородок и кастрюль, смахивания пыли и чистки плиты.

Не раздирайте на куски ветхие ненужные простыни, следуя бабушкиным советам, чтобы оторванным кусочком возить по дну кастрюли.

Сейчас в продаже появились разноцветные симпатичные тряпочки из натуральных и синтетических материалов, сухие и пропитанные специальным составом.

Поролоновых губок для посуды на кухне, как минимум, должно быть две. Обновляйте их каждые две недели, чтобы они не служили рассадником бактерий. В губках все равно остаются частички пищи, и одним моющим средством их не продезинфицируешь.

На роль тряпки для мытья не годятся ни шерсть, ни чистая

Каша как из печки

Мой муж обожает гречневую кашу, приготовленную в русской русской печи, и никак не может понять, почему на плите она не получается такой ароматной и рассыпчатой. Несколько раз даже пробовал варить сам, думая, что я как-то неправильно ее варю.

Однажды после работы я забежала к своей сотруднице, она решила меня кашкой угостить.

Съела несколько ложек и очень удивилась вкусу. Как у деревенской каши. Конечно, я тут же разузнала рецепт.

Может быть, и читателям будет интересно узнать секрет приготовления.

Берете 1 стакан гречневой крупы. Промываете ее холодной водой. Затем заливаете крупу 1 стаканом холодной воды и ставите кастрюлю на средний огонь. Когда вода закипит, добавляете 1 ч. ложку соли и 0,5 ч. ложки соды и снимаете с огня. Кастрюлю накрываете крышкой, закрываете в полотенце, сверху накрываете подушкой и оставляете на 2 часа.

Каша получается такая же вкусная, как из печки.

Светлана Колыванова,
г. Нижний Новгород



синтетика. Влага в них не впитывается, а даже отталкивается. Их хорошо использовать для сухой уборки, протирать полированную поверхность, натирать паркет.

Для мытья кафеля, стекла и других гладких поверхностей подойдет замша. В отличие от тряпки она совсем не оставляет волокон. С мокрой лужицей скорее справится влажная, а вовсе не сухая тряпка, которая впитывает влагу плохо.

Тряпку надо хорошенько намочить и как следует отжать, и она готова к работе.

Кстати, в старину вместо тряпок пользовались морскими губками. От того времени и осталось выражение: «Впитывает, как губка». Чтобы тряпочка дольше служила и не становилась грязно-серого цвета, стирайте ее 1 раз в 2 дня в теплой воде со стиральным порошком или хозяйственным мылом. Обязательно хорошо просушивайте её, чтобы избежать неприятного запаха. Если все-таки такое случилось, прокипятите 10 минут в растворе столового уксуса (1 ст.л. на 1 л воды).

Синтетические губки или тряпочки, которые не выносят слишком высокой температуры, достаточно выдерживать в крепком растворе поваренной соли.

Лучше быть здоровой

Лечебные соки

Сок тыквы повышает уровень гемоглобина в крови, улучшает сон, делает волосы шелковистыми, способствует выведению токсинов из организма. Стакан сока надо выпивать утром на голодный желудок.

Яблочный сок помогает при нарушениях работы кишечника, при заболеваниях почек, при нехватке железа в крови, выводит шлаки. Пить по 0,5 стакана утром и вечером.

Сливовый сок регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, полезен при гастрите. Принимать 1 стакан на ночь.

Апельсиновый сок убивает бактерии и повышает иммунитет, предупреждает развитие витаминной недостаточности, помогает снизить вес, способствует выведению из организма избыточного холестерина. Пить по 1 стакану 2 раза в день утром и вечером. Не рекомендуется при аллергии на цитрусовые, даже если нет конкретной реакции на апельсин.

Грейпфрутовый сок нормализует сон, способствует выведению шлаков из организма, помогает при мочекаменной болезни, повышенной утомляемости организма. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Мандариновый сок повышает аппетит, рекомендуется при

расстройствах желудка. Является хорошим отхаркивающим средством (в чуть подогретом виде). Пить его надо по 1 стакану в день на ночь.

Виноградный сок нормализует обмен веществ, эффективен при гастритах, при анемии и повышенном давлении, возвращает лицу живой, здоровый цвет, помогает справиться с нервным состоянием. Пить по 1-2 стакана за один прием. Не рекомендуется при диабете.

Томатный сок — источник молодости, необходим при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, А-витаминной недостаточности, которую легко установить самим. Если при переходе из темного помещения в освещенное для «привыкания» глаз требуется более 6 секунд, значит, вашему организму не хватает витамина А. Пить томатный сок следует регулярно после еды, 2-3 стакана в день.

Ананасовый сок полезен при ознобах, стрессах, для выведения шлаков. Но в зимний период он ослабляет защитные силы, поскольку выводит из организма вместе со шлаками необходимые в этот период микроэлементы и понижает сопротивляемость к простудным заболеваниям. *Наталья Бителёва*



Секс во время беременности

Один из типичных вопросов, которые женщины задают врачу-гинекологу: могут ли быть опасными для ребенка сексуальные отношения во время беременности?

При нормальном ее течении ограничений половой жизни нет, так как ребенок хорошо защищен околоплодным пузырем, заполненным жидкостью. Мышцы матки достаточно сильны, чтобы защитить плод от механического воздействия, а слизистая пробка в шейке матки — от инфекции. Однако если в предыдущих беременностях случились выкидыши или преждевременные роды, то чрезмерная активность и оргазм, вызывающий слабые сокращения матки, таят в себе опасность. При здоровом же течении беременности слабые сокращения матки не приносят вреда.

После полового акта возможна более активная двигательная деятельность ребенка, но это не значит, что вы доставили ему беспокой-

ство или создали какой-то дискомфорт, так как ребенок двигается независимо от того, чем вы занимаетесь.

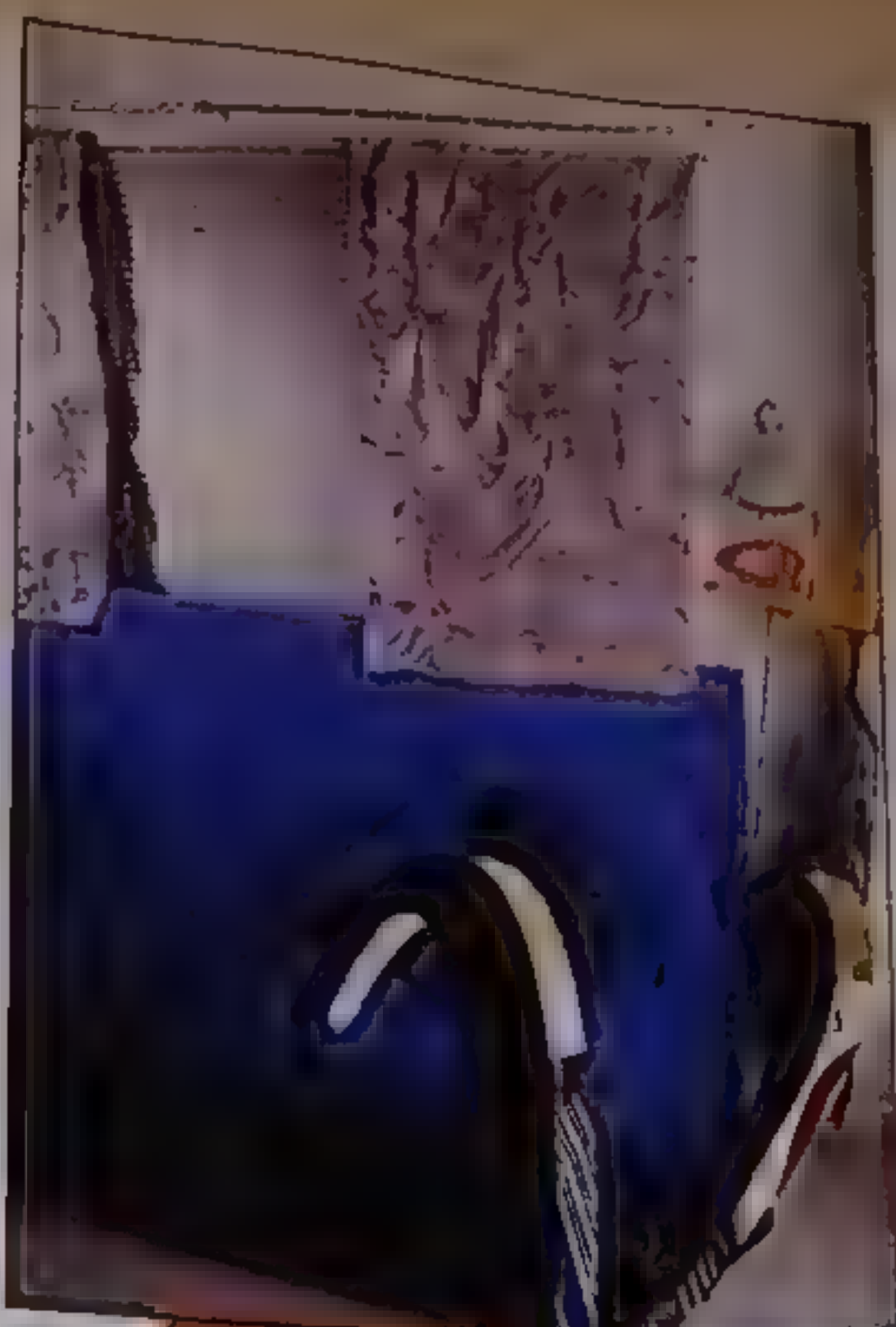
Потребность в сексуальной близости во время беременности может быть разной. Она может усиливаться из-за высокой гормональной активности и более интенсивного кровотока в тазовой области. Снижение же потребности в сексе связано с тем, что в течение первых трех месяцев женщине нередко досаждают токсикоз, что сказывается и на самочувствии, и на настроении, и на отношениях с мужем, в том числе интимных.

Во время беременности следует избегать сексуального контакта в следующих случаях:

- предлежание плаценты;
- недостаточность шейки матки;
- угроза преждевременных родов;
- отошедшие воды;
- вагинальное кровотечение;
- если женщине трудно найти удобное положение;
- если у мужа есть невылеченный герпес.

Чтобы избежать каких бы то ни было осложнений, необходимо проконсультироваться с наблюдающим вас врачом. И хорошо, если при обсуждении вопроса о безопасности секса во время беременности будет присутствовать ваш муж. *Мария Сталковская, врач-гинеколог*

Очарование любому интерьеру придает **маленький столик** — на одной, трех и четырех ножках. Его можно разместить у дивана, кресла, окна или поставить в угол. Небольшой **деревянный журнальный столик** простой конструкции с прямоугольной столешницей, напоминающий табуретку, — очень модный элемент. Такой столик **можно выкрасить** в лю-



бой цвет, созвучный общему колориту обстановки, или оставить фактуру нетронутой, что тоже возможно.

Легкий **металлический столик** в духе хай-тек прекрасно впишется в современный интерьер. На такую невесомую штучку можно положить книгу, поставить горшок с цветком, настольную лампу или телефон. А вот **стол-геридон** (на одной ножке) одним своим присутствием способен внушить представление о вашем доме как об изысканном и аристократичном.

По-настоящему отдохнуть и расслабиться можно лишь **на диване или в кресле**. Но без подушек они теряют половину своей уютной прелести. Наволочки для **декоративных подушек** можно варьировать под настроение и по сезону. Роскошные подушки, одетые в китайский или индийский шелк, бархат, гобелен. Хотя если сшить наволочки из льна, хлопка, парусины или тика, они, при всей своей простоте, могут выглядеть не



менее оригинально. Диван или кресло станут нарядными и притягательными, стоит лишь накинуть на них экзотическую шаль, вязаный плед или большой кашмирский платок. Поставив рядом **торшер** с мягким, спокойным освещением, вы обретете уголок, в котором хорошо философствуется и отдыхается.

Цветок в лаконичной вазе из простого стекла или устроенный вами маленький зеленый садик из растений в крошечных горшочках, композиция из камней или букет из сухоцветов сделают любимый уголок живым и человеческим, помогут обрести покой и душевное равновесие.

Светлана Большова

Интерьер для съемки любезно предоставлен торговым комплексом ИКЕА.

Фотографии Игоря Примака

Совестно?

Или не очень? ТЕСТ

Подсчет очков:

- | | | |
|---------|-----|-----|
| 1. a=3 | b=2 | v=1 |
| 2. a=3 | b=2 | v=1 |
| 3. a=1 | b=2 | v=3 |
| 4. a=3 | b=2 | v=1 |
| 5. a=1 | b=2 | v=1 |
| 6. a=1 | b=2 | v=3 |
| 7. a=2 | b=1 | v=1 |
| 8. a=3 | b=2 | v=1 |
| 9. a=1 | b=2 | v=3 |
| 10. a=3 | b=3 | v=1 |
| 11. a=3 | b=2 | v=1 |
| 12. a=2 | b=1 | v=3 |
| 13. a=3 | b=2 | v=1 |
| 14. a=2 | b=3 | v=1 |
| 15. a=2 | b=3 | v=1 |
| 16. a=2 | b=3 | v=1 |
| 17. a=2 | b=3 | v=1 |
| 18. a=1 | b=2 | v=3 |

Если вы набрали:

18 — 22. Примите поздравления! Вы из породы самых высоконравственных и этических людей. Рассматривая жизнь только в черном или белом цвете, вы всегда поступаете правильно. Но попробуйте задуматься над следующим: возможно, те проблемы и конфликты, которые вас одолевают, возникают потому, что, предъявляя к себе исключительно высокие требования, вы с такой же меркой подходите и к другим людям?

23 — 47. Как и большинство из нас, вы прислушиваетесь к своей совести. Но когда обстоятельства заставляют, добиваетесь цели, используя все возможности. Да, вы не идеальны, но вы идеально нормальны. Вопрос — хотели бы вы стать лучше, чем принято нормой?

48 — 52. О вас можно сказать — вы очень прагматичны. А на чей-то взгляд и вовсе не обременяете себя этическими соображениями. Но, похоже, это не так — безнравственность людей вас возмущает, когда они по отношению к вам... руководствуются вашими же стандартами.

Мария Колоколова

1. Вы взяли у подруги платье для торжественного вечера и посадили пятно. Возвращая платье, вы признаетесь в этом?

а. Нет, ведь она все равно отдаст его в чистку.

б. Нет, но буду себя неловко чувствовать.

в. Конечно, причем сообщу ей об этом с порога.

2. У вашего ребенка на завтра сложное домашнее задание, но за день он слишком устал, чтобы хорошо с ним справиться. Вы:

а. Сделаете задание вместо него.

б. Сядете помогать.

в. Заставите его выполнить работу самостоятельно.

3. При парковке вы случайно поцарапали соседнюю машину. Вы:

а. Оставьте записку со своими координатами.

б. Оставьте записку, только если были свидетели.

в. Постараетесь побыстрее уехать.

4. Благодаря знакомству вы можете помочь мужу вернуть права, отобранные при вождении в нетрезвом виде. Вы сделаете это?

а. Разумеется.

б. Да, хотя у меня не будет уверенности, что поступаю правильно.

в. Нет. Он должен отвечать за свои поступки.

5. Продавец в магазине случайно дал вам сдачи на 100 рублей больше. Вы:

а. Вернете деньги.

б. Промолчите.

6. Продавая свою машину, вы умолчите об имеющемся дефекте?

а. Нет, я поставлю покупателя в известность.

б. Да, к сожалению. Иначе ее трудно будет продать.

в. Да. Это уже не мои проблемы.

7. Приходилось ли вам в гостях среди малознакомых людей рассказывать вымышленную историю, чтобы привлечь к себе внимание?

а. Да.

б. Нет.

8. Подруга попросила вас сказать ее мужу, что она весь вечер пробыла у вас в гостях. Сделаете ли вы это?

а. Легко!

б. Да, хотя меня будет мучить совесть.

в. Откажусь наотрез.

9. Найдя дневник своего ребенка, станете ли вы его читать?

а. Нет, я не читаю чужих дневников и писем.

б. Пролистаю — интересно, что он там пишет.

в. Да, от родителей не должно быть секретов.

10. Вы станете скрывать от налогов дополнительные доходы?

а. Да.

б. В какой-то мере: объявлю в налоговой декларации меньшую сумму.

в. Нет.

11. Что побуждает вас не совершать неэтичных поступков?

а. За это можно понести наказание.

б. Я боюсь, что об этом узнают близкие и друзья.

в. Мне совестно.

12. Как вы ответите мужу своей подруги на вопрос, изменяет ли она ему, если вы знаете, что — да?

а. Скажу, что ничего не

знаю.

б. Скажу правду.

в. Солгу: «Разумеется — нет!»

13. Вы когда-нибудь прихватывали полотенце из гостиницы?

а. Да.

б. Нет, но искушение было.

в. Никогда, даже в мыслях не было.

14. Станете ли вы разыскивать припрятанный для вас мужем подарок?

а. Конечно, ведь он предназначен мне!

б. Нет, чтобы не портить себе сюрприз.

в. Нет, ведь это его тайна.

15. Вы устраивали себе выходной от работы под предлогом болезни?

а. Да, один раз.

б. Время от времени.

в. Никогда.

16. Вам когда-нибудь приходилось подправлять бюллетень, справки от врача, коммунальные квитанции?

а. Да, один раз.

б. Время от времени.

в. Никогда.

17. Вам случалось приносить рабочие принадлежности домой?

а. Да.

б. Да, в экстренном случае.

в. Нет.

18. Вы оповестите власти, если на вашей работе происходит что-либо незаконное?

а. Да, даже если придется поплатиться своим местом.

б. Да, если это возможно сделать анонимно.

в. Нет, неприятности мне ни к чему.

Александра
Соколова

без страха и упрека

Только в кино постельные сцены проходят ловко и гладко, как цирковые трюки. В жизни все иначе. Особенно если встреча — первая. Вместо того, чтобы плыть по бурным волнам страсти, одна из нас думает о целлюлите, другая стесняется своей полноты или худобы, третья беспокоится о том, какое у нее будет выражение лица, если она паче чаяния потеряет контроль... В общем, тут уже не до радостей секса. А на самом-то деле помнить надо об одном: способность получать и доставлять удовольствие, раскрепощенность значат в этом деле гораздо больше, чем фигура, лицо и эротичное белье.

Для начала успокойтесь: вы не единственная женщина, которая чувствует скованность и неловкость в постели, особенно с новым партнером. Мужчины также не свободны от комплексов, к тому же прибавьте чувство ответственности: все они убеждены, что успех или провал премьеры зависит только от них. Главная ошибка и женщин, и мужчин в том, что мы слишком погружены в свои проблемы.

Если бы каждый из нас почаще ставил себя на место другого, то мы воспринимали бы друг друга как союзников, а не как отборочную комис-

сию на конкурс красоты или Олимпийские игры.

Комплексы, которые чаще всего мешают женщине испытать сексуальное удовольствие

■ Ваша фигура не отвечает стандартам, принятым для супермоделей. Вам не нравится ваше тело. Необходимо раздеться для вас — тяжелое испытание. Ведь вы все время сравниваете себя с кем-то, и это сравнение явно не в вашу пользу. Однако не надо думать, что ваш партнер настроен столь же критично. Скорее всего он находит вас привлекательной — иначе как же вы оказались в одной постели? Любовное свидание — не модный показ, тут свои законы и свои критерии. Причины, по которым вас тянет друг к другу, могут быть загадкой для вас самих. Но это притяжение — вполне реальная сила, способная перевесить не только небольшие несовершенства, но и весьма серьезные недостатки.

■ У вас большая грудь. Во всех остальных ситуациях это скорее преимущество, чем недостаток. Но в постели она, похоже, выглядит не очень эстетично. Вы переживаете по

этому поводу, боитесь, что без одежды покажетесь непривлекательной. Полезно вовремя напомнить себе, что если этот человек вас выбрал — значит, ему как раз нравится большая грудь. Вообще мужчины четко делятся на тех, кто предпочитает худеньких женщин спортивного типа, и тех, кого в женщине притягивает именно ее ярко выраженная женственность, и для них нет такого понятия, как слишком большая грудь. В любом ракурсе они находят ее возбуждающей.

■ Вы стыдитесь целлюлита. Вам представляется, что у вашего поклонника нет другой заботы, кроме как разглядывать «апельсиновые корки» на ваших бедрах. Вы слышали или читали, что мужчины «любят глазами», и беспокоитесь, можно ли вас полюбить такую. На самом деле, если мужчины и любят глазами, то не в постели. Здесь их зрение сразу теряет остроту. Что касается осязания, то кожа на мужских ладонях намного грубее женской и не ощущает таких нюансов. Если не морочить ему голову этим целлюлитом, он никогда о нем не догадается.

■ В постели вы молчите как рыба, изо всех сил стараясь не проронить ни звука. Это держит вас в напряжении, мешает чувствовать себя свободно. Может, вы считаете все

эти охи и стоны чем-то неприличным, компрометирующим вас перед партнером. А может, просто стесняетесь соседей. Некоторых женщин этот страх «выдать себя» не покидает даже в гостиницах и на курортах, где за стеной совершенно чужие, незнакомые люди. Но мужчине нужна «обратная связь», он ждет вашей реакции, каких-то знаков, что вам с ним хорошо. Дайте ему почувствовать, что так оно и есть. Сдержанность в этих делах никак нельзя считать достоинством.

■ Вы расстраиваетесь, что все ваши усилия выглядеть красивой пошли насмарку. Столько времени и денег потрачено на парикмахера, косметика, наряд и что же? Прическа растрепана, макияж размазан, дорогое белье разбросано на полу. Ничего, зато теперь вы знаете, что некоторые старания и расходы совершенно излишни, если предстоит ночь любви. В следующий раз не будете делать укладку, оставите в покое липкий лак и дадите возможность своим волосам жить естественной жизнью. Вы снимите макияж и позволите любимому касаться губами вашей щеки, а не слоя грима. А дорогое эротическое белье для того и существует, чтобы в нужный момент оказаться на полу.

Венера в Деве

С помощью этой таблицы вы сможете
выяснить, в каком

Венера в Весах

Каждая из нас знает свой знак Зодиака. Но, оказывается, для женщины важно еще и то, в каком созвездии в момент ее рождения оказалась Венера. Потому что именно она, покровительница женских чар и любовного счастья, определяет нашу сущность.

Венера в Скорпионе

Такая «роковая» Венера любит различные украшения с оккультными символами, амулеты, тяжелые перстни с темными камнями. В мажорке предпочитает сочные, контрастные тона. Желание спатировать публику у такой женщины может выражаться и в нарочитом презрении к гармонии, красоте. Венера в Скорпионе запросто может побрить голову наголо или сделать на лице татуировку, особенно в молодом возрасте.

С помощью этой таблицы вы сможете выяснить, в каком знаке Зодиака находилась Венера в день вашего рождения.

Год рожд. 19..	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
-------------------	--------	---------	------	--------	-----	------	------	--------	----------	---------	--------	---------

Год рожд. 19..	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
37 45 53 61 69 77	Водолей с 1 по 5, Рыбы с 6 по 31	Рыбы 1-2, Овен с 3 по 28	Овен *	Овен *	Овен	Овен с 1 по 4, Телец с 5 по 30	Телец с 1 по 7, Близнецы с 8 по 31	Близнецы с 1 по 3, Рак с 4 по 29, Лев 30-31	Лев с 1 по 24, Дева с 25 по 30	Дева с 1 по 18, Весы с 19 по 31	Весы с 1 по 11, Скорпион с 12 по 30	Скорпион с 1 по 5, Стрелец с 6 по 29, Козерог с 30 по 31
38 46 54 62 70 78	Козерог с 1 по 21, Водолей с 22 по 31	Водолей с 1 по 15, Рыбы с 16 по 28	Рыбы с 1 по 11, Овен с 12 по 31	Овен с 1 по 4, Телец с 5 по 28, Близнецы 29-30	Близне- цы с 1 по 23, Рак с 24 по 31	Рак с 1 по 17, Лев с 18 по 30	Лев с 1 по 13, Дева с 14 по 31	Дева с 1 по 9, Весы с 10 по 31	Весы с 1 по 6, Скорпион с 7 по 30	Скорпион =	Скорпион **	Скорпион
39 47 55 63 71 79	Скорпион с 1 по 6, Стрелец с 7 по 31	Стрелец с 1 по 6, Козерог с 7 по 28	Козерог с 1 по 4, Водолей с 5 по 31	Рыбы с 1 по 24, Овен с 25 по 30	Овен с 1 по 19, Телец с 20 по 31	Телец с 1 по 12, Близ- нецы с 13 по 30	Близнецы с 1 по 8, Рак с 9 по 31	Лев с 1 по 25, Дева с 26 по 31	Дева с 1 по 19, Весы с 20 по 30	Весы с 1 по 13, Скор- пион с 14 по 31	Скорпион с 1 по 5, Стрелец с 6 по 29, Козерог 30	Козерог с 1 по 23, Водолей с 24 по 31
40 48 56 64 72	Водолей с 1 по 8, Рыбы с 9 по	Рыбы с 1 по 10, Овен с 11 по 28	Овен с 1 по 7, Телец с 8 по 31	Телец с 1 по 4, Близнецы с 5 по 30	Близнецы с 1 по 8, Рак с 9 по 31	Рак с 1 по 29, *** Близне- цы 30	Близнецы	Близнецы с 1 по 4, Рак с 4 по 31	Рак с 1 по 8, Лев с 9 по 30	Лев с 1 по 5, Дева с 6 по 31	Весы с 1 по 25, Скорпион с 26 по 30	Скорпион с 1 по 19, Стрелец с 20 по 31

Венера

Венера в Стрельце

Женщинам с Венерой в Стрельце особенно размышлять о выборе имиджа не приходится — слишком много интересных деталей вокруг! Именно деповитая небрежность, художественный беспорядок придает Венере «амазонке» неповторимый стиль. Основное требование к одежде — удобство, практичность, респектабельность. Венера в Стрельце любит дорогие и долговечные вещи, тяготеет к одежде свободного покроя и чистых тонов. Оптимальная цветовая гамма — белый, темно-вишневый, темно-синий. Украшения «амазонка» любит те, что несут духовный смысл, например, изящные кресты, амулеты или сувениры из дальних стран. Кокетливой сумочке обычно предпочитает удобный и дорогой портфель. Самая удачная прическа — стрижка, не требующая тщательной укладки, или волосы, гладко забранные в пучок, хвост. Макияж для Венеры в Стрельце не очень актуален — она обладает и так достаточно яркой наружностью и слишком мало думает о ее подержании, поэтому косметика

должна быть качественной и стойкой, по цвету близкой к естественному тону лица. Отличительная черта стиля — единство внешнего и внутреннего, формы и содержания.

Венера в Козероге

На первый взгляд может показаться, что для женщины с Венерой в Козероге вовсе не важен внешний вид: она сдержанна, не любит менять стиль, склонна почти к монашескому аскетизму, может обходиться малым количеством туалетов. Но если приглядеться, вы увидите, что единственное ее скромное платьице куплено в таком магазине, куда вы и на порог не ступите. Для Венеры в Козероге не столь важен фасон, сколько репутация фирмы-производителя или известность модельера. Престиж — вот основная забота Венеры — «истинной леди». Больше всего на свете она боится «потерять лицо», и поэтому особенно внимательно относится... к нижнему белью: «Вдруг на улице меня собьет машина, платье поднимется, а там... Нет! Белье должно быть безуп-

рочным! Простота линий, отличное качество тканей, сдержанная цветовая гамма подчеркнут природное суховатое изящество Венеры в Козероге. Особый шарм придают такой женщине старинные украшения, особенно опалы, оправленные в серебро. С декоративной косметикой лучше соблюдать осторожность, кожа Венеры в Козероге крайне чувствительна.

Венера в Водолее

Основной девиз Венеры в Водолее — независимость и свобода самовыражения. Мало ли что там модно и что носят все! У нее собственный стиль, правда, нередко слишком эксцентричный, новаторский, авангардный. Венера в Водолее — неисправимая идеалистка и романтик, очень капризна в выборе одежды. Среди толпы она похожа на тропический цветок — в облике этой «революционерки» есть нечто неординарное, притягательное. Одежду предпочитает из легких, блестящих тканей, всех оттенков голубого и сиреневого. Это одна из немногих женщин, кому идут ультрамодные наряды и лак для ногтей синего цвета.

Венера в Рыбах

Венера в Рыбах нежна, мечтательна, у нее всегда задумчивый и несколько отрешенный вид. К ее облику подходят свободные фасоны, шали, в которые можно печально завернуться, пелерины, пончо, легкие и длинные шарфы, кружевные платочки, соломенные шляпки с широкими полями и лентами. Одежда должна быть достаточно длинной, струящейся, Венера — «мечтательница» — целомудренное кокетство. Особое внимание уделяет Венера в Рыбах обуви — она неравнодушна к изящным туфелькам. Наилучшая цветовая гамма — оттенки цвета морской волны, фиолетовый, белый.

В макияже хорошо использовать розово-сиреневые тона. Украшения Венера в Рыбах выбирает исходя не из соображений ценности или красоты, а в связи с сентиментальными воспоминаниями, например, может предпочесть простенькое колечко, подаренное первым мужчиной, дорогому бриллиантовому перстню. Идут ей изделия из жемчуга и перламутра.

Год рожд. 19...	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
41 49 57 65 73	Стрелец с 1 по 12, Козерог с 13 по 31	Козерог с 1 по 5, Водолей с 6 по 28	Водолей 1-2, Рыбы с 2 по 25, Овен с 26 по 31	Овен с 1 по 18, Телец с 18 по 30	Телец с 1 по 13, Близнецы с 14 по 31	Близнецы с 1 по 6, Рак с 7 по 30	Лев с 1 по 25, Весы с 26 по 31	Дева с 1 по 20, Весы с 21 по 31	Весы с 1 по 14, Скорпион с 15 по 30	Скорпион с 1 по 9, Стрелец с 10 по 31	Стрелец с 1 по 5, Козерог с 6 по 30	Козерог с 1 по 6, Водолей с 7 по 31
42 50 58 66 74	Водолей	Водолей с 1 по 6, Козерог с 7 по 25, Водолей с 26 по 28	Водолей	Водолей с 1 по 6, Рыбы с 7 по 30	Рыбы с 1 по 5, Овен с 6 по 31	Телец с 1 по 26, Близнецы с 27 по 30	Близнецы с 1 по 21, Рак с 22 по 31	Рак с 1 по 16, Лев с 17 по 31	Лев с 1 по 9, Дева с 10 по 30	Дева с 1 по 4, Весы с 4 по 27, Скорпион с 28 по 31	Скорпион с 1 по 20, Стрелец с 21 по 30	Стрелец с 1 по 14, Козерог с 15 по 31
43 51 59 67 75	Козерог с 1 по 7, Водолей с 8 по 31	Рыбы с 1 по 24, Овен с 25 по 28	Овен с 1 по 20, Телец с 21 по 31	Телец с 1 по 14, Близнецы с 15 по 30	Близнецы с 1 по 10, Рак с 11 по 31	Рак с 1 по 6, Лев с 7 по 30	Лев с 1 по 8, Дева с 9 по 31	Дева	Дева ****	Дева ****	Дева с 1 по 9, Весы с 10 по 30	Весы с 1 по 7, Скорпион с 8 по 31
44 52 60 68 76	Скорпион 1, Стрелец с 2 по 27, Козерог с 28 по 31	Козерог с 1 по 20, Водолей с 21 по 28	Водолей с 1 по 16, Рыбы с 17 по 31	Рыбы с 1 по 8, Овен с 9 по 30	Овен с 1 по 3, Телец с 4 по 27, Близнецы с 28 по 31	Близнецы с 1 по 21, Рак с 22 по 30	Рак с 1 по 16, Лев с 17 по 31	Лев с 1 по 9, Дева с 10 по 31	Дева 1-2, Весы с 3 по 23, Скорпион с 24 по 30	Скорпион с 1 по 21, Стрелец с 22 по 31	Стрелец с 1 по 14, Козерог с 15 по 30	Козерог с 1 по 10, Водолей с 11 по 31

Примечания:

Венера в Тельце: в 1937 г. — 10 марта — 14 апреля, в 1945 г. — 12 марта — 8 апреля

Венера в Стрельце:

в 1938 г. — 14 октября — 15 ноября, в 1946 г. — 17 октября — 8 ноября, в 1954 г. — 24 — 27 октября

*** Венера в Близнецах: в 1956 г. — с 24 июня, в 1964 г. — с 18 ию-

ня, в 1972 г. — с 12 июня. Венера в Раке весь июнь 1940 г.

**** Венера во Льве:

В 1959 г. — 21 — 25 сентября, в 1967 г. — 10 сентября — 1 октяб-

ря, в 1975 г. — 2 сентября — 4 октября.

В високосные годы 29 февраля положение Венеры то же, что и 28 февраля в обычные.

[illegible]

использо-
е тона Ук-
а в Рыбках выбира-
собранием цен-
а в связи с
восстановлени-
предпо-
е почечка пода-
е, чной, доро-
ему перстню
из жемчуга и

К. 3890
1906
1906
31

1

самый популярный
семейный журнал
России. Он никогда

не выходил из моды,
а сегодня объединяет
людей, которые хотят
жить лучше и полнее,
не откладывая на завтра
то, что они способны

сделать сейчас.
Вы обязательно

**Вы обязательно
найдёте в журнале**

и его приложениях
нужное именно АВМ.

КРЕСТЬЯНИ

НЕОБХОДИМОЕ ЧТЕНИЕ

для активной, думающей
современной женщины.

В каждом номере —

вечные тьмы!

любовь, семья, дети,
карьера, здоровье.

А также новости моды!

культуры,

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ

рекомендации

потребителям,

особый раздел

«Школа для девочек»,

Горюхины

МНОГОЕ ДРУГОЕ.

Подписаться

На «Катюшах» с любимыми

ПРИЛОЖЕНИЯМИ МОЖНО

В ЛЮБОЙ МЕСЯЦ

В ближайшем

ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ



**Журналы
Издательского дома
«КРЕСТЬЯНКА»
в 2001 году**

В 2001 ГОДУ

ПЛЮС



+ МОДА в ДОМЕ
Выкройки 1-1. Вязание, вышивка, аппликация,
дизайн интерьера. Конкурсы и призы.

+ НАША УСАДЬБА
 Для опытных и «зеленых» дачников. Экономим силы, время
 и деньги. Выбираем лучший сорт и новинский метод.

+ САМОЧУВСТВИЕ
Самое лучшее в здоровье. О лекарственных и народных средствах.
Психиатрия, лечение и психологические подходы.

+ ПОИСКАМИ
Развлекательный детский журнал. Бумажные игрушки от компьютера до автомобиля, настольные игры, комиксы, кроссворды.

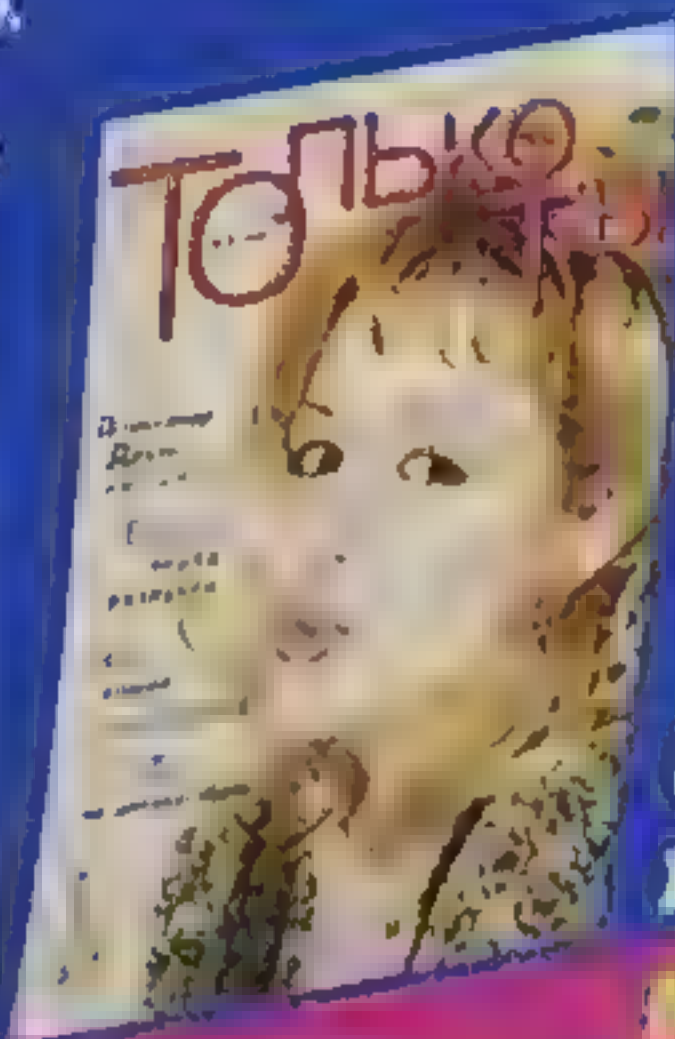
+ ОБЫВАТЕЛЬ
Мужской журнал под девизом «Мой дом — моя крепость»:
о спорте, автомобилях, здоровье, семье и сексе

в каждом номере «КРЕСТЬЯНКИ»

ОН & ОНА
1000 и 1 шанс найти спутника жизни или просто хорошего друга

МУЗЕЙ МИРА
Уникальная художественная коллекция. Более 100 картин, картинная галерея.

ХОЗЯЮШКА



ТОЛЬКО ТЫ

Самый молодой и уже завоевавший популярность журнал Издательского дома «КРЕСТЬЯНКА»

Зеленые равиоли

2 300 г шпината (мороженого) • 350 г муки • 3 яйца • 2 ст.л. растительного масла • соль, перец, молотый мускатный орех по вкусу • 600 г готовой начинки из мясного фарша (как для пельменей)

3. В растительном масле на слабом огне, остудить и хорошо от-
жать. Добавить мелко нарезанный лук, перец и сделать миксером пюре. Му-
ку просеять, добавить соль и пюре из шпината. Все перемешать и вымесить
гладкое тесто. Завернуть в полиэтиленовый пакет и оставить на 30 минут.
Тесто раскатать руками, обсыпать мукой и разделить на 4 части. Ка-
ждую часть раскатать и нарезать квадратами 7х7 см. Начинку из фарша вы-
ложить в центр квадрата (края квадратов можно срезать взбитым яй-
цом). Сложить по диагонали пополам, края прижать вилкой. Готовые ра-
внинки выложить в кипящую воду с 2 ст.л. растительного масла на 5-7 минут, затем от-
варить на дуршлаг. Разложить равномерно на тарелки и подать с любым соусом.



● 1 стручок
сладкого пер-
ца помидора ●
3 шт. лука реп-
чатого ● 1
ст.л. растит.
масла ● 1
петрушка ● 1
сладкого салат-
ного яблока ●
0,5 л сметаны
(из говяжьих
печенки)
● 1 стручок
сладкого пер-
ца помидора ●
3 шт. лука реп-
чатого ● 1
ст.л. растит.
масла ● 1
петрушка ● 1
сладкого салат-
ного яблока ●
0,5 л сметаны
(из говяжьих
печенки)

Телятина



- 1 кг телятины (мякоть)
- 3 ст.л. растительного масла
- 1 стакан красного вина ● 1 пучок спаржи (или баночка консервированной кукурузы)
- 150 г стручков зеленого гороха (мороженого)
- 3 — 4 морковки ● соль, перец по вкусу

Сладкую картошку и морковь очистить, помыть,

машинировать в со-
ленной воде до полуготовно-
сти, откинуть на дуршлаг. Кусок мяса натереть солью и перцем и обжарить со всех сторон на раскаленной сковороде с растительным маслом. Поставить в разогретую до 200°C духовку, через 10 — 15 минут убавить огонь до 150 — 160°C и запекать 1,5 часа. Периодически мясо надо поливать образующимся при жарке соком. Затем добавить овощной отвар и оставить мясо в духовке еще на 30 минут. Готовое мясо и овощи выложить на блюдо.

Маринованная горбуша в кляре

- 1 кг горбуши (свежей) ● 2 луковицы ● 1 стакан яблочного уксуса ● соль, перец по вкусу
- 0,5 стакана растительного масла
- ✓ Для кляра
- 1 стакан муки ● 1 яйцо ● 0,5 стакана молока
- соль, перец

Горбушу очистить, разделить на кусочки, поперчить, посолить, залить уксусом, посыпать нарезанным луком. Поставить в холодильник на 2 часа. Приготовить кляр (по консистенции — как густая сметана) из яйца, муки и молока, добавить соль, перец. Кусочки маринованной горбуши обмакивать в кляре и жарить на раскаленном масле с двух сторон до румяной корочки.

Плацинда с картофелем

- ✓ Для теста ● 2 стакана муки ● 1 яйцо ● 1 стакан
теплой воды ● щепотка соли ● 1 ст.л. растительно-
го масла
- ✓ Для начинки ● 100 г тертой брынзы ● 6 — 7
картофелин ● 1 луковица ● 1 яйцо ● 3 ст.л. под-
солнечного масла ● соль по вкусу

Из муки, яйца, воды, масла и соли замесить не очень крутое тесто. Вымесить, чтобы отставало от рук, скатать шар, накрыть полотенцем и дать постоять 30 минут. Разделить тесто на 4 — 5 кусков, каждый присыпать мукой и раскатать скалкой, а затем выпягивать его во все стороны руками, пока не станет тонким, как бумага. Готовое тесто сбрызнуть растительным маслом. Картофель очистить, отварить, сделать пюре, в него добавить поджаренный на масле лук, яйцо, брынзу, соль и перемешать. В середину каждого коржа положить картофельную начинку. Каждую плацинду защипать в виде конверта и выпекать в духовке при 200°C до готовности. Подавать, смазав маслом, в теплом виде.

- 1 стручок красного сладкого перца ● 3 помидора ● 4 небольшие луковицы ● 8 зубчиков чеснока ● 6 ст.л. растительного масла ● 1 пучок петрушки ● 1 кочан зеленого салата ● 4 булочки ● 0,5 стакана пива ● 8 жареных бифштексов (из говяжьей вырезки) ● соль, перец по вкусу

Стручок перца разрезать вдоль пополам, удалить семена. Помидоры крупно нарезать. Лук нарезать полукольцами, чеснок — кружочками. Лук, перец и чеснок обжарить на растительном масле 5 минут. Добавить помидоры и тушить еще 5 минут. Влить половину пива, посолить и тушить без крышки 15 минут, добавить мелко нарезанную петрушку.

Булочки разрезать пополам, положить на каждую чистый сухой лист салата. Готовые бифштексы потушить 3 минуты в оставшемся пиве, затем положить на булочки с салатом, украсить готовыми овощами.

Бифштекс на булочках к овощному супу



Овощной суп-пюре

- 2 помидора ● 5 картофелин ● 1 луковица ● 2 моркови ● 0,5 кг свежей капусты ● 3 ст. л. растительного масла ● перец, соль по вкусу ● 1 пучок укропа

Очищенные, крупно порезанные овощи положить в кипящую воду, добавить масло и варить до готовности. Из отварных овощей сделать пюре, посолить, поперчить. Развести пюре горячим овощным бульоном, добавить мелко нарезанный укроп и подать к столу.

Куриные шарики в белом соусе

- 300 г куриного филе ● 1 яйцо ● 1 луковица ● 2 ст. л. риса ● 1 лавровый лист ● 1 ст.л. маргарина ● соль, перец по вкусу
- ✓ Для соуса:
 - 1 стакан куриного бульона ● 1 ст.л. маргарина
 - 1,5 ст.л. муки ● по 1 корню петрушки и сельдерея
 - 1 небольшая луковица

Куриное филе с луковицей провернуть через мясорубку. Добавить в фарш яйцо, соль, перец по вкусу. Рис промыть, подсушить, смешать с готовым фаршем.

Сформировать шарики и положить в кастрюлю с кипящей соленой водой (1/2 литра), лавровым листом и маргарином. Тушить куриные шарики на слабом огне 30 минут.

Муку пассеровать на сковороде до кремового цвета. Слегка остудить и влить половину теплого бульона, постоянно помешивая, чтобы не было комочков. Затем положить нарезанные корни сельдерея и петрушки, нашинкованный лук, влить остальной бульон и потомить 30 минут на слабом огне, постоянно помешивая. Готовый соус процедить через сито, протирая лук и корни. Посолить, довести до кипения, добавить маргарин. Готовый соус подать к куриным шарикам.

Цветная капуста, запеченная с картофелем

- 700 г цветной капусты
- 100 г сыра
- 50 г сливочного масла или маргарина
- 1 ч.л. соли
- 5 картофелин
- 1 пачка майонеза ● 1 яйцо
- 5 перьев зеленого лука

Цветную капусту вымыть, отделить от кочерыжки, отварить до полуготовности в соленой воде. Откинуть на дуршлаг. Картофель очистить, нарезать кубиками (среднего размера) и отварить в соленой воде до полуготовности и тоже откинуть на дуршлаг. Посуду для запекания смазать маргарином или маслом, выложить в нее капусту и картофель, сверху залить взбитым яйцом, смешанным с майонезом, посыпать тертым сыром и запекать в разогретой духовке, пока не подрумянится. Готовое блюдо выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Подавать к мясным и рыбным блюдам.



Кекс

- 4 яйца ■ 1 стакан сахара ■ 0,5 стакана молока ■ 250 г сливочного масла ■ 2 стакана муки
- 0,5 стакана изюма ■ 1 ч.л. лимонной цедры ■ 1/4 ч.л. соды, гашенной уксусом ■ щепотка соли
- 1 банан
- ✓ Для глазури
- 50 г сливочного масла
- 50 г шоколада ■ 2 яйца

с шоколадной глазурью

Яйца взбить с сахаром, влить молоко и слегка подогреть смесь на плите, постоянно помешивая. Затем эту смесь взбить миксером в пышную пену, добавить растертое добела масло, всыпать муку и быстро замесить тесто, добавив соль, цедру, соду с уксусом, изюм (промытый и обсушенный). Выложить тесто в форму для кекса с отверстием в середине, заполнив ее на 3/4. Выпекать кекс при 180 — 200°C около 1 часа. Кекс охладить, вынуть из формы. Шоколад натереть на терке и растопить на водяной бане, добавить масло, размешать, ввести растертые добела желтки, затем взбитые белки и осторожно перемешать. Теплой глазурью облить кекс, сверху украсить кружочками банана, по желанию — измельченными ванильными палочками и орешками.

Творожная ватрушка с изюмом

- ✓ Для теста
- 1,5 стакана муки
- 0,5 стакана сметаны
- 1 яйцо ■ 100 г масла
- щепотка соли
- ✓ Для начинки
- 300 г творога
- 0,5 стакана изюма ■ 2 яйца
- 4 ст.л. сахара
- ванили на кончике ножа

Муку смешать с размягченным маслом, добавить взбитое с солью яйцо и сметану. Тесто хорошо размять и поставить на 1 час в холодильник. Творог соединить со взбитыми с сахаром и ванилином яйцами, добавить изюм (сухой и чистый) и перемешать. Тесто раскатать, выложить в форму, положить на него творожную начинку, края загнуть вовнутрь и поставить в разогретую духовку. Выпекать при 160°C 40 минут.

Сливочное полено

- 3 стакана сливок ■ 100 г масла ■ 2 стакана сахарной пудры ■ 50 г изюма ■ 50 г измельченных грецких орехов ■ 1 плитка молочного шоколада

Сливки вылить в кастрюлю и поставить на маленький

огонь. Добавить разломанный на кусочки шоколад и масло. Подогреть, пока шоколад не растопится. Смесь снять с огня, взбить миксером, постепенно всыпая сахарную пудру. Добавить изюм и орехи. Дно прямоугольной формы выстлать пергаментом, выложить в нее готовую массу и разровнять, макая ложку в очень горячую воду. Форму поставить в холодильник до застывания. Готовое сливочное полено можно украсить орехами и цукатами.

Маковый торт

- 4 яйца ■ 1 стакан сахара ■ 0,5 стакана молотых грецких орехов ■ 3 ст.л. молотого мака ■ 250 г сливочного масла ■ 3 яичных белка ■ 2 ч.л. молотой корицы ■ 1 стакан клюквенного или брусничного варенья

Яичные белки отделить от желтков и взбить с 2 ст.л. сахара. Желтки взбить с 2 ст.л. сахара. Соединить взбитые с сахаром желтки и белки, добавить орехи и мак. Дно разъемной формы выстлать пергаментом. Выложить тесто и разровнять. Выпекать при 180°C 35 минут. Дать остыть в форме. Для крема сливочное масло растопить на огне и снять с него пену. 3 яичных белка взбить с оставшимся сахаром на горячей водяной бане. Добавить растопленное масло и 1 ч.л. корицы.

Тесто вынуть из формы, разрезать горизонтально пополам.

Половиной крема смазать нижний корж, сверху положить клюквенное варенье и накрыть вторым коржом. Украсить вареньем, кремом и поставить на 1 час в холодильник.

Перед подачей торт посыпать корицей.



Лимонный рулет

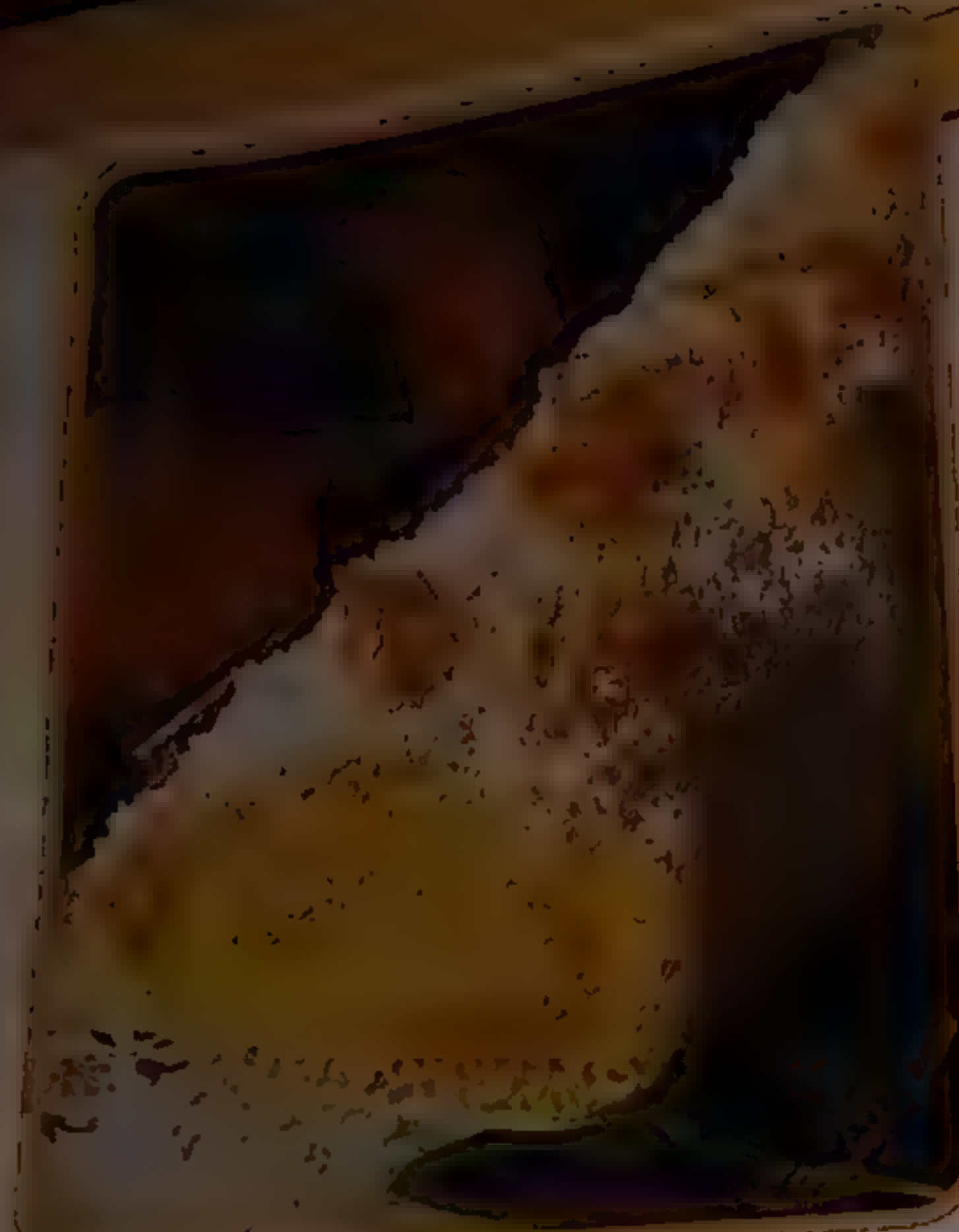
■ 6 яиц ■ 0,5 стакана сахара ■ 0,5 стакана муки ■ 3 ст.л. кокосовой стружки
■ 3 лимона ■ 1 стакан сахарной пудры ■ 100 г сливочного масла ■ 0,5 ч.л. желатина

Отделить желтки от белков. Белки взбить со щепоткой соли. Желтки взбить с сахаром и 4 ст.л. теплой воды. Соединить белки с желтками, добавить муку и половину кокосовой стружки. Тесто выложить на выстланный пергаментом противень и выпекать в разогретой до 200°C духовке 20 минут. Готовое тесто сразу выложить на полотенце и свернуть рулетом. Лимоны обдать кипятком, с двух снять лимонную цедру, из третьего выжать сок. 0,5 стакана лимонного сока довести до кипения с сахарной пудрой, сливочным маслом и лимонной цедрой и варить еще 5–7 минут. Крем снять с огня. Желатин замочить в холодной воде. Два яйца взбить, смешать с остывшим кремом и довести до кипения, добавив отжатый желатин и снять с огня. Крем взбивать на холодной водяной бане, пока не остынет. Поставить крем на 1,5 часа в холодильник. Рулет развернуть, промазать кремом и снова скатать. Сверху намазать рулет кремом и посыпать кокосовой стружкой.

Клубничный торт из хлеба

■ 0,5 кг клубники (мороженой) ■ 1 батон черствого пшеничного хлеба ■ 0,5 стакана кефира ■ 0,5 стакана сахара

Хлеб натереть на терке или пропустить через мясорубку. Смешать клубнику с сахаром и кефиром, залить этой смесью хлеб, выложить в форму и убрать на 3 часа в холодильник. Готовый торт можно украсить взбитыми сливками.



■ 350 г замороженного слоеного теста ■ 100 г повидла ■ 0,5 стакана сахарной пудры ■ 1 ст. л. муки ■ 2 яичных белка ■ 0,5 стакана измельченного миндаля ■ 0,5 стакана сахарной пудры

Испанское печенье

Дать тесту оттаять и раскатать его на посыпанном мукой столе. Формочки для печенья поставить вплотную друг к другу, положить на них тесто и оставить на 15 минут. Слегка присыпать тесто мукой. Провести скалкой по тесту, чтобы края формочек его прорезали.

Распределить тесто по формочкам и наколоть вилкой, чтобы дно не выгибалось при выпекании. Формочки поставить на противень, в каждую положить немного повидла. Миндаль смешать с сахарной пудрой, мукой и щепоткой соли. В эту массу по одному добавлять яичные белки. Выложить массу в формочки так, чтобы она на 0,5 см не доходила до краев.

Оставшееся тесто раскатать толщиной 3 мм и нарезать полосками шириной 5 мм. Полоски положить крест-накрест на печенье сверху, посыпать сахарной пудрой.

Выпекать в разогретой духовке при 180°C 35–40 минут.



Пирожки с яблоками

■ 40 г дрожжей ■ 2 стакана молока ■ 2 ст.л. растопленного маргарина ■ 2 ст.л. сахара ■ 2 яйца ■ 0,5 ч.л. соли ■ 4 стакана муки ■ 1,5 стакана растительного масла (для жарки)
✓ Для начинки ■ 1 кг яблок ■ 1 стакан сахара ■ 1 ч.л. лимонного сока

Дрожжи залить теплым молоком, добавить 1 ч.л. сахара, размешать и дать им подойти. В посуде для замеса теста слегка подогреть оставшееся молоко, добавить соль, сахар, яйца, маргарин и дрожжи. В жидкую смесь постепен-

но, постоянно помешивая, подсыпать муку. Вымесить тесто, чтобы оно отставало от стенок посуды. Посуду с тестом накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Когда тесто увеличится вдвое, слегка его обмять и снова дать подняться. Очищенные яблоки нарезать небольшими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, засыпать сахаром и дать постоять 30 минут. Образовавшийся сок слить. Из готового теста слепить небольшие пирожки с яблочной начинкой и жарить на разогретой с растительным маслом сковородке в двух сторон до золотистого цвета.

Всегда
всегда

Макароны были изобретены в Венеции в XII веке и на местном диалекте означают «выдолбленные». В России первое крупное производство появилось в 1797 году в Одессе.

Макаронами в Италии называют изделия из муки твердых сортов пшеницы, иногда с добавлением яиц, имеющие фор-

Слишком яркая их окраска свидетельствует о применении химических красителей у бледных цветных продуктов краска природная: петрушка, укроп, морковь, тыква, куркума, яйцо. На упаковке обычно указано, какой вид красителей входит в состав продукта. Яйцо в макароны добавляют не только для цвета. Оно делает

их более нежными и эластичными, меняется вкус, и продукт уже перестает считаться диетическим. На иностранных упаковках яйцо нарисовано на лицевой стороне пачки и цена такой пасты в два — три раза выше. Итальянцы никогда не промывают макароны после варки. Соль добавляют только грубого помола. Пасту отбрасывают на дуршлаг и подают горячей с соусом, сыром пармезан и оливковым маслом.

Иногда макароны дополнительно витаминизируют, помимо и так содержащихся в них витаминов B₁ и B₂, а также железа, фосфора, кальция. Благодаря большому содержанию углеводов макаронные изделия легко усваиваются. Они питательны и обладают высокой энергетической ценностью.

Существует мнение, что от пасты полнеют. Это не так, если не есть макароны с маслом и жирными соусами. В них самих практически отсутствуют жиры (1% — 2%), а содержание белка в два раза меньше, чем в мясе. Макароны вредны только для людей, страдающих диабетом из-за содержания глюкозы и других комплексных сахаридов. Наталья Бителёва

Спагетти а ля Карбонара

■ 400 г спагетти ■ 200 г копченой грудинки ■ 1 луковица ■ 2 яйца ■ 2 желтка ■ 80 г тертого сыра

Грудинку нарезать кубиками, лук мелко порубить, выложить все на сковороду и томить на маленьком огне 10 минут, пока сало не вытопится. Яйца, желтки и сыр взбить миксером до однородной массы. Сварить спагетти, откинуть на дуршлаг, выложить на сковороду с грудинкой. Сверху влить тонкой струйкой яйца с сыром, быстро перемешивая до загустения. Выложить пасту с грудинкой и соусом на блюдо и подать. По желанию в смесь яиц можно добавить 1/4 стакана сливок. Блюдо будет более нежным.

Ой!

Знаете ли вы, почему так
куда опаснее, чем острый
что при резке таким ножом
раздо сильнее давить на
оно, плохо разрезая поверх
жет соскользнуть. Регуляр
вая ножи, можно избежать
ства порезов (острым счи
который легко, не смина
помидор). Очень удобны на
точилки с алмазным на
вставив лезвие, нужно л
ко раз провести в обе ст
становится достаточно
мерно острым. К сожал
появившиеся «самозат
ножи быстро утрачива
мую остроту и не подде
ванию в домашних усл
те их точилки или
монт. А лучше покупат
ные, надежные и удоб
рошей стали. А для до
советуем приобрести
удобной с закрытым
вара» с широким тр
ем для разделки ма
колбасы и т.д.

ручке и
особым
звонкой лезвием
полк для пачки
сильнейшие д
тальной м
бре
но
доске.
Скользкая
разделочная
точечков риска
подложки вла
Терки, так
причипили
пальцами! По
впрель свои
дони и сас
полотенце
Кипящие
сильные
капель
ворач
ром
вайт
Не з
вор
в д
В
в

Ой!

Знаете ли вы, почему тупой нож куда опаснее, чем острый? Потому, что при резке таким ножом нужно гораздо сильнее давить на лезвие, а оно, плохо разрезая поверхность, может соскользнуть. Регулярно затачивая ножи, можно избежать большинства порезов (острым считается нож, который легко, не смятая, разрезает помидор). Очень удобны и безопасны точилки с алмазным напылением — вставив лезвие, нужно лишь несколько раз провести в обе стороны, и нож становится достаточно, но не чрезмерно острым. К сожалению, недавно появившиеся «самозатачивающиеся» ножи быстро утрачивают необходимую остроту и не поддаются подтачиванию в домашних условиях. Отнесите их точилщику или в металлоремонт. А лучше покупайте традиционные, надежные и удобные ножи из хорошей стали. А для дочки-помощницы советуем приобрести нож для чистки овощей с закрытым лезвием. Очень удобен универсальный «нож шеф-повара» с широким треугольным лезвием для разделки мяса, птицы, нарезки колбасы и сыра. Он никогда не соскальзывает, а благодаря тяжелой ручке, им можно мелко крошить овощи. Круглые, перекатывающиеся овощи лучше сначала разрезать вдоль и, положив плоской стороной на доску, измельчать до нужной кондиции. Хлеб с твердой корочкой разрезайте ножом с зубренным лезвием, плотно прижав хлеб свободной ладонью к доске.

Скользкая по рабочей поверхности разделочная доска — один из источников риска. Избежать его можно, подложив влажное полотенце.

Терки, так необходимые на кухне, причинили столько вреда нашим пальцам! Постарайтесь обезопасить впредь свои руки, обмотав вокруг ладони и свободных пальцев бумажное полотенце.

Кипящее масло может причинить сильные ожоги, если в него попадут капельки влаги с лопаточки для переворачивания пищи или покрытой паром горячей крышки. Всегда открывайте сковородку крышкой от себя. Не забывайте отворачивать ручку сковородки от края плиты, особенно если в доме есть ребенок.

Влажные прихватки для кастрюль вместо того, чтобы оградить ваши руки от жара, обожгут их. Обязательно держите несколько запасных прихваток наготове.

Ножи, кипящее масло и разбитое стекло — они таят в себе опасность, которая подстерегает нас на собственной кухне.



Стекланные бокалы и стаканы мойте только с помощью щетки или губки на ручке. При использовании обычной губки увеличивается давление на стенки стеклянной посуды и она в любой момент может треснуть, поранив руки.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ВСЕ ЖЕ ПОРАНИЛИСЬ?

Порезанную руку поднимите вверх, чтобы быстрее остановить кровь. К ране прижмите кусочек чистой марли или бинт. Остановив кровь, смажьте порез мазью с антибиотиком или йодом и заклейте бактерицидным пластырем. При ожоге подержите руку под холодной водой, чтобы уменьшить боль. После этого смажьте растительным маслом.

Мария Колоколова

Проверьте крупы

Покупая в магазине рис, гречку, геркулес, пшено, манную и перловую крупу, обратите внимание на срок годности.

Дома высыпьте крупу из пакета и тщательно переберите или просейте. Затем прокалите 2–3 минуты на противне в открытой духовке.

Остудите и переложите в стеклянные банки с крышками или специальные емкости для хранения сыпучих продуктов.

Оптимальная температура воздуха для хранения должна быть от +5 до -5 градусов, а влажность 60–70%. Такой режим поддерживать дома трудно. Поэтому нередко в домашних запасах заводятся разные личинки, жучки, которые делают их абсолютно непригодными к употреблению.

Если все-таки в крупе завелись вредители, освободите шкаф или полку, тщательно промойте ее горячей водой с уксусом (1 ст.л. на 1 л воды) проветрите и просушите, а крупу лучше выбросите.

Посуду для хранения круп следует хорошенько мыть и просушивать каждый раз перед новой загрузкой.

Для более надежного хранения в сухие чистые банки с крупой положите по неочищенному зубчику чеснока, а в шкаф — несколько лавровых листочков.

И перед каждым приготовлением тщательно проверяйте крупу.

Запасы рассчитывайте исходя из месячной потребности семьи.

Отмерим без весов

Часто под рукой не оказывается весов или мерной кружки, чтобы отмерить необходимое количество продуктов. Благодаря этой табличке вы можете узнать, сколько граммов различных ингредиентов содержится в стакане, столовой и чайной ложках.

А вот сколько весит среднего размера:
картофелина — 100 г
огурец — 100 г
морковь — 75 г
репчатый лук — 75 г
чеснок 1 головка — 30 г
яблоко — 100 г
апельсин — 150 г
лимон — 100 г
яйцо — 50 г

Продукты	стакан	ст.л.	ч.л.
Вода	250	15	5
Соль	325	30	10
Сахарный песок	200	30	12
Сахарная пудра	190	25	8
Мука	160	25	10
Рис	230	25	10
Гречка	210	25	8
Манка	200	25	8
Геркулес	90	12	6
Пшено	220	25	10
Масло раст.	230	10	5
Молоко	250	20	5
Сметана	250	25	10
Изюм	165	25	—
Желатин (порошок)	—	15	5
Лимонная кислота	—	25	5

Крупы или макаронные изделия в восточной медицине активно применяются в оздоровительных целях. **Сухие соломки, галеты, сухари** используются для лечения злокачественных опухолей, полипов желудка, кишечника — то есть тех заболеваний, при которых снижен кровоток. Употреблять их следует либо утром, либо в вечерние часы. В этих же случаях используется **топленое масло**. При полипах толстой кишки и геморрое — по назначению врача и в порциях, им указанных, —

И чипсы бывают полезны

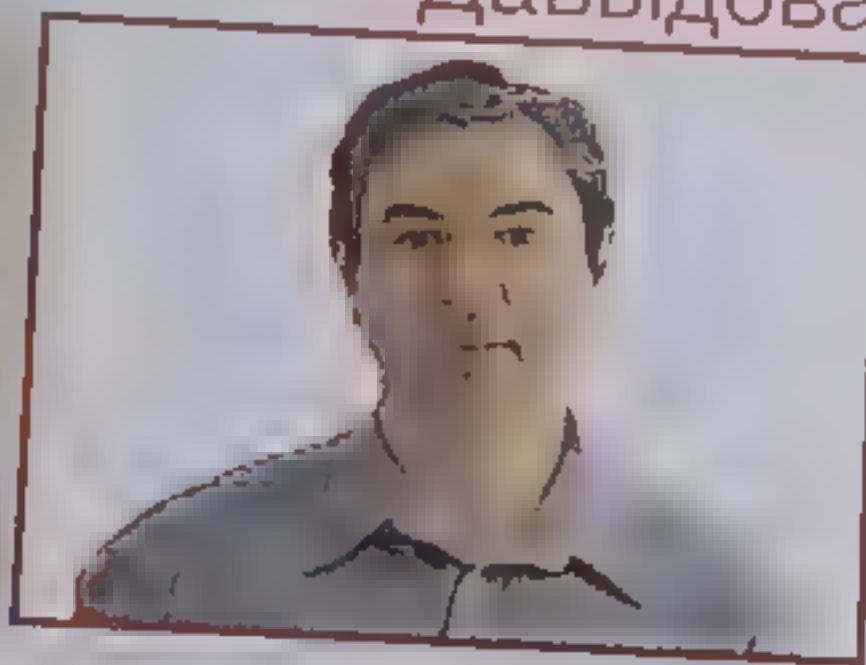
делаются клизмы с топленным маслом и тертым чесноком. Пищу для больных с проблемным желудком готовят только на топленом масле.

Тем, кто страдает сосудистыми спазмами, головокружениями или холециститом, прописывают **жареную муку** — как добавку к бульонам или супам, особенно луковому или чесночному. Но при этих же заболеваниях есть свежий хлеб не рекомендуется. В то же время при обострениях язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, которые обычно бывают в весенние и осенние периоды, **свежий хлеб** необходим. Лучше всего в этих случаях усваиваются организмом булочки, размягченные на пару. Употреблять их можно и даже нужно в любое время: за завтраком, обедом, ужином. **Хлеб в сочетании со сливочным маслом** — в виде бутербродов, так же, как **растительное масло с салатами**, очень полезны при болезнях, которые сопровождаются большим притоком крови: лихорадке, гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и 12-перстной кишки. Часто восточные врачи

прописывают больным мучные изделия в виде шариков, внутрь которых закладываются лекарства. Такая форма наиболее удобна для транспортировки лекарства к нужному органу. К примеру, при тромбозах сосудов головы используются запеченные мучные шарики: в оболочку из хлебного мякиша вкладывается специальным образом подготовленная зола чеснока и запекается.

Вообще мучные изделия всегда были и по-прежнему

Уроки доктора Давыдова



остаются базисным продуктом, входящим в комплекс восточной кулинарии. При

Древняя восточная медицина

учит, что одна и та же пища или идет нам во благо, или приносит вред. Все зависит от состояния здоровья человека. А о лечебной силе иных продуктов питания мы даже не догадываемся.

обязательных морепродуктов и мясе на столе непременно присутствуют пампушки и лепешки. Считается, что мучные изделия оказывают благотворное влияние на органы желудка и поджелудочной железы, укрепляя и питая их. Свежие хлебобулочные изделия, особенно в сочетании с супами из пассерованных фруктов, очень полезны в период выздоровления пациентов после болезней, сопровождающихся лихорадкой и отнимающих много сил у больного. Однако эти продукты категорически противопоказаны при таком, например, заболевании, как диабет — когда в организме на-

рушен углеводный обмен. В этом случае восточные медики назначают поджаренную муку, сухари, черствый хлеб.

Кроме того, хлебные изделия издавна используются в ритуальных обрядах. По поверьям, многие заболевания вызываются духами и в этом случае из хлеба делается фигурка человека или больного органа и приносится в дар духу, который мог вызвать то или иное заболевание...

Восточные специалисты активно используют в своей практике лечебные свойства овощей. **Лук** вызывает сон, повышает аппетит, полезен при отапическом колите, нарушении памяти. **Чеснок** изгоняет глисты, устраняет спазмы сосудов. **Редька** вызывает тепло и улучшает кровообращение в носоглотке и легких (не случайно издавна мед добавляют в редьку и дают пить при бронхитах). **Капусту** в компрессах применяют для снятия отеков (при отеке сустава

капустный лист опускают в кипятки и накладывают на больное место). **Яблоки** усиливают работу легких и почек. При хронических заболеваниях легких, бронхите с мокротой надо применять печеные яблоки.

Вместе с тем при осиплости голоса и ларингите, не сопровождающихся повышением температуры, яблоки не рекомендуются.

Картофель нежелательно применять в пищу при бронхиальной астме или заболеваниях, которые сопровождаются бронхитом, где есть сухие хрипы. В этих случаях и так имеется отек слизистой в бронхах, а жидкость от

картофеля увеличивает ее. В то же время картошка (многие критикуют за вредность) помогут при бронхиальной астме и при пониженной кислотности, так как усиливают кровоток и способствуют согревающей функции. **Свекла** дает послабляющий эффект при гастритах и колитах, но при желчекаменной болезни она может привести к росту камня в пузыре и в почке.

Зачастую люди, следуя расхожим представлениям о полезности того или иного продукта, невольно приносят себе вред. К примеру, страдающие запорами традиционно употребляют **чернослив, сливу** для усиления перистальтики. У людей, ведущих малоподвижный образ жизни, приток крови к кишечнику очень низкий, слабый и, действительно, благодаря черносливу появляется послабляющий эффект. Но этот эффект имеет обратную сторону. Одновременно он сопровождается дефицитом притока крови к сердцу (ишемия сердца), что приводит к последующему еще большему запору и одновременно спазму сердечной мышцы — ведь сердце не обеспечивает кишечник кровью в достаточном количестве. Так что для лечения запоров, которые бывают при сердечной недостаточности, геморрое, потребуется не чернослив, а **рыба**, в том числе жареная, а также **топленое молоко и горячительные специи**. Они будут усиливать приток крови, опосредованно через сердце и кровотоки, и за счет этого работа кишечника постепенно нормализуется.

Но если запор вызван застоем крови в толстом кишечнике (что обычно сопровождается пиелонефритом, панкреатитом, холециститом), то в этом случае чернослив и сливу использовать необходимо, так же как и пищу, приготовленную на растительном и сливочном масле.

Записала Татьяна Зайцева

Март — месяц
ности неудачных дел
В финансовых делах
близко к нулю

ОВЕН
(21.3—
недовольство
около

тому стремиться
любимой человека
зумеется, это не
можно охлаждать
друзьями. Единственный
держит и ободрил
ного Овна, — бич
венники, возможно
материально та
весь март — пуст

ТЕЛ
(21
нас
выс

Тельцы упорно
ботки неплохие
ваться с чужим
пашать чужие
быть неприятно
делам во всем
Особых трудностей
останется

Телец
не отча
из-за
ка на
недов

Гороскоп март

Март — месяц суетливый и малоприветливый. Велика вероятность неудачных покупок и разнообразных любовных огорчений. В финансовых делах остерегайтесь неожиданных подвохов. Травмоопасные периоды **8 — 10 и 16 — 18**.

ОВЕН (21.3—20.4)

Недоволен собой и окружающими, а потому стремится сорвать зло на любимом человеке, которому, разумеется, это не понравится. Возмущается, что не поправится. Можно охлаждение отношений и с друзьями. Единственно, кто подержит и ободрит раздражительного Овна, — ближайшие родственники, возможно, они помогут и материально, так как в кармане весь март — пусто.

ТЕЛЕЦ (21.4—21.5)

Настроение не на высоте. Инициативу Тельца упорно зажимают, но заработки неплохие. Не стоит связываться с чужими деньгами и разглашать чужие тайны — могут быть неприятности. В любовных делах возможны тайные интриги. Особого внимания потребует здоровье, особенно почки.

БЛИЗНЕЦЫ (22.5—21.6)

Эффекты и привлекательны, полны обаяния. Стоит использовать такое «обострение» личного шарма для собственных целей. Весь месяц насыщен деловыми поездками, в которых следует соблюдать осторожность. В семье, с любимым человеком, а также в дружеском кругу возможны серьезные конфликты.

РАК (22.6—23.7)

Основная забота месяца — здоровье. В случае денежных затруднений или карьерных неудач не отчаивайтесь, помощь придет из самого неожиданного источника. На друзей в этом отношении надеяться не стоит.

ЛЕВ (24.7—23.8)

Тяжелый месяц для Льва. На службе — запутанные и сложные отношения, ответственность за чужие деньги крайне тяжела, дети нарываються на конфликт, любимые не понимают. Поддержку, как душевную, так и материальную, Лев найдет среди друзей.

ДЕВА (24.8—23.9)

Много времени и сил потребуют пожилые родственники и их бо-
лезни, а также разнообразные хозяйственные дела. Надо обратить внимание и на собственное здо-

ровье. А вот на службе возможно продвижение и неплохие заработки.

ВЕСЫ (24.9—23.10)

В центре мартовских событий — конфликт со своей «половиной». На службе и в быту будьте особенно внимательны с документами, возможны неувязки из-за какой-то оплошности.

СКОРПИОН (24.10—22.11)

Берегите кошелек и будьте разумны в тратах! Деньги — наиболее чувствительная для вас зона в марте. Забот также прибавят пожилые родственники, с которыми возможны конфликты.

СТРЕЛЕЦ (23.11—21.12)

Основная точка приложения авторитета Стрельца — семья, он вынужден вплотную заняться воспитанием детей. На любовном фронте временное затишье. На службе стоит быть внимательнее при оформлении документации. Избегайте конфликтов, их спровоцируют ваша раздражительность и недовольство собой.

КОЗЕРОГ (22.12—20.1)

Относительно спокойный месяц. Ра-
дуют дети и любовные отношения. Единственный подводный камень — острые простудные заболевания. Также могут подпортить настроение денежные проблемы.

ВОДОЛЕЙ (21.1—19.2)

В марте он усиленно хочет обратить на себя внимание, пытается настоять на своем во что бы то ни стало. Из-за такого поведения возможны ссоры с друзьями, нарушение заранее продуманных планов. В семье по этой же причине прохладные отношения.

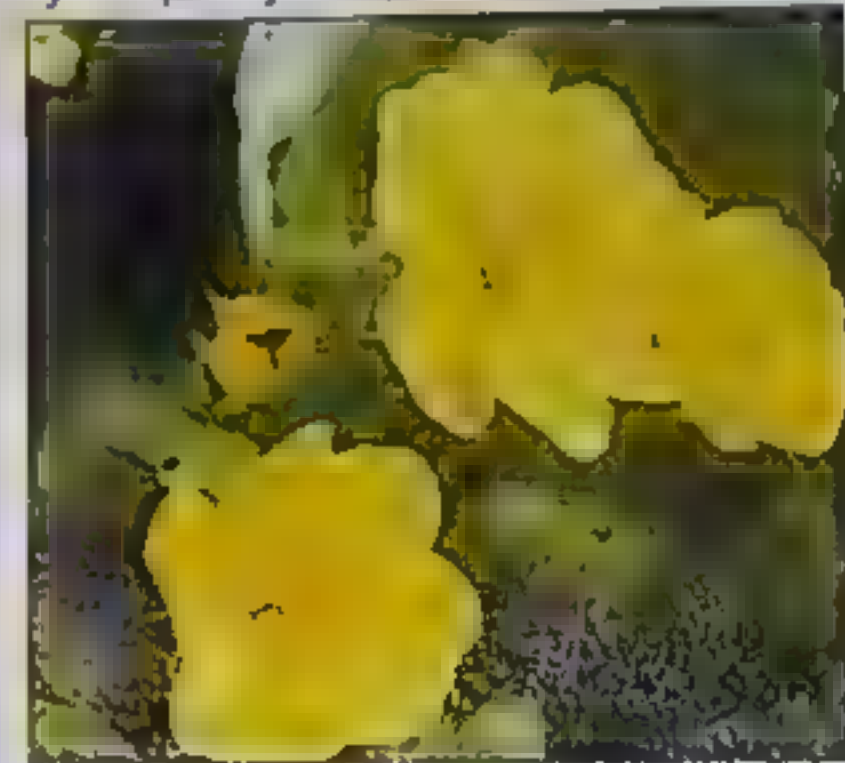
РЫБЫ (20.2—20.3)

Здоровье весь месяц требует заботы, особенно вероятны заболевания дыхательных путей, которые могут оказаться достаточно серьезными. На службе — обострение отношений с начальством, дела не ладятся. Поддержку и радость Рыбы найдут в семейном кругу — дома и стены лечат.



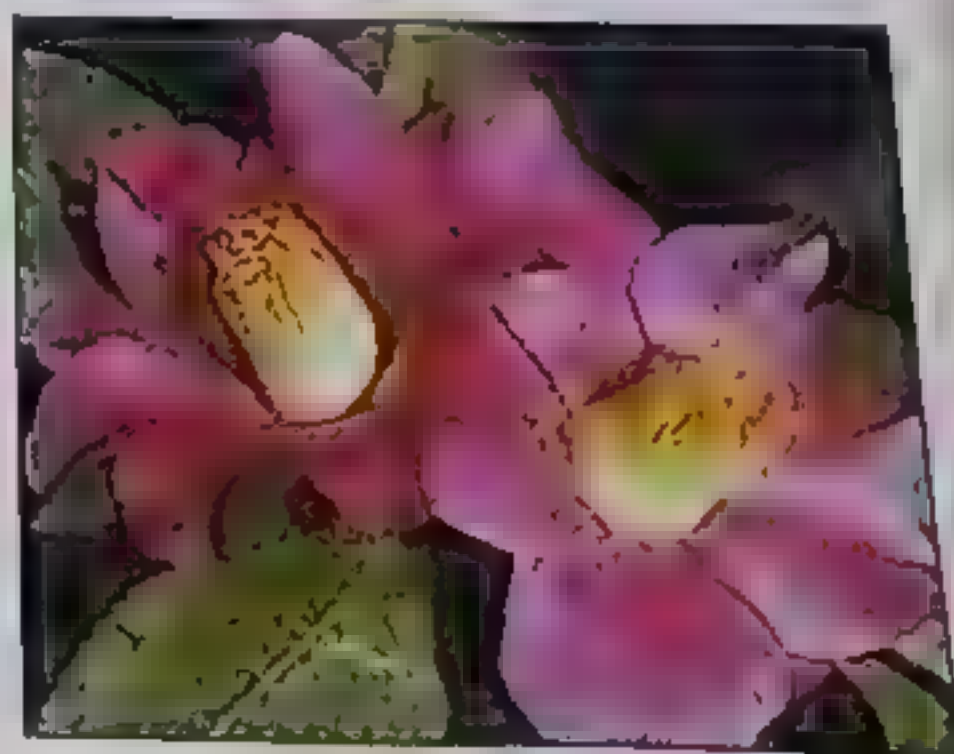
Цикламен: пора цветения

Известный неженка цикламен особенно любим цветоводами за свою зимнюю активность. Когда большинство комнатных растений переживает период покоя, цикламен буйно цветет. Есть один секрет, который может продлить его цветение до апреля: цветок нужно держать не-
подалеку от светлого окна, следить за тем, чтобы земля в горшке была всегда влажной, в то же время излишек воды обязательно сливайте из поддона. Цветок нужно защищать от прямых солнечных лучей. Рядом с цикламеном поставьте декоративную тарелку с водой.



Примула любит простор

Главный противник примулы — сухой воздух. Поэтому ее лучше поливать каждый день, чтобы влажная почва горшка (он должен быть вместительным, по размерам в два раза превышать высоту растения) создавала свой микроклимат. Величина горшка — самое главное условие для цветения примулы.



Прохлада для камелии

Для того чтобы камелия порадовала пышным цветением, в феврале ее нужно держать в прохладной комнате или на утепленной лоджии, где температура не поднимается выше 15°C. Поливать ее нужно понемногу, отстоявшейся водой комнатной температуры. Подкормки начинайте в середине мая.

Татьяна Лучкова

Отвоты на вопросы со стр. 13

1. Дробина, обогатить, сироты, наною, крды, кудиний, угли и угля, ждлы, клалюг, прожил и прожил, заключим, шинель, отрочество, договор (допустимо договор), нужно, занялся (допустимо занялся), окружим, кре-
монь, знемонию.

2. Правильно сказать так:

а) У меня не было другого вы-
хода, кроме как навсегда поки-
нуть эти края. Или — У меня не
было выбора, и я навсегда поки-
нул эти края.
б) Все ее хитрости видны на-
вооруженным глазом.
в) Вам в голову пришла хоро-
шая мысль.
г) Все, кто пришел на ново-
годний бал, были в карнаваль-
ных костюмах.

д) На чемпионат Европы по
спортивной гимнастике придет
большое количество команд.

е) Мы с интересом слушали
этот обмен мнениями.

ж) Около полугора миллио-
нов граждан живут на социаль-
ные пособия.

3. Верный вариант: не по-
лучил письма; не хватает време-
ни; к первому апреля; силы со-
средоточиваются (допустимо
сосредотачиваются); много ви-
шен; пара носков; пара чулок.

4. Эмигрант — человек, вы-
нужденно или добровольно уе-
хавший из своего отечества
в другую страну;

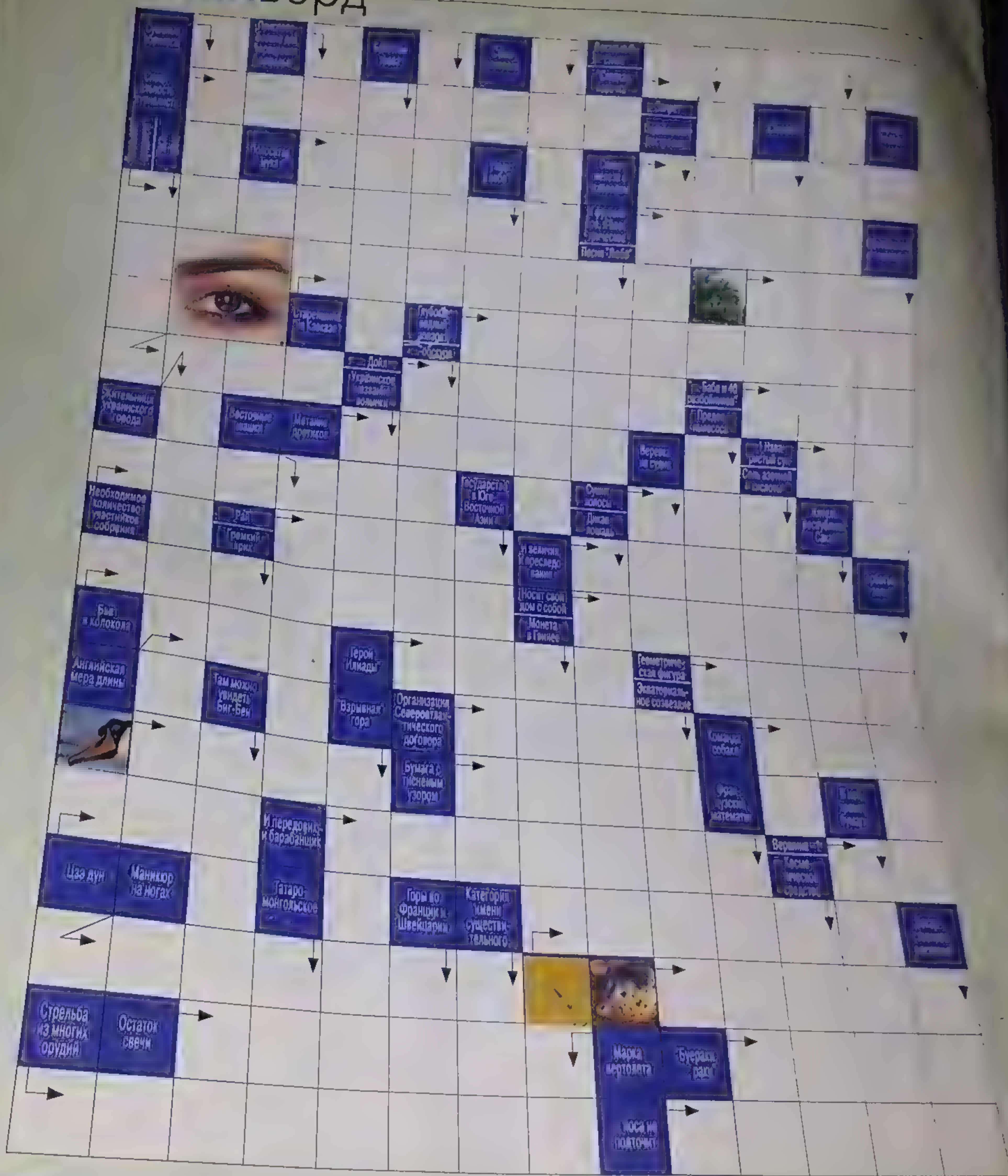
иммигрант — человек, все-
лившийся в чужую страну на
постоянное жительство;

мигрант — человек, пере-
местившийся с места на ме-
сто, как правило, со сменой ме-
ста жительства, но мигрантами
можно назвать и сезонных рабо-
чих, и тех, кто постоянно куда-то
ездит и возвращается, напри-
мер, современных «челноков».

5. Виртуальный — логиче-
ский, не имеющий физического
воплощения или реализован-
ный только в компьютере; коро-
нер — судебный следователь в
Великобритании и США, зани-
мающийся расследованием тяж-
ких преступлений; констебль —
полицейский чин в Великобри-
тании и США.

Антонина Величко

сканворд



Ответы на сканворд, опубликованный в № 1

По горизонтали: апофеоз-бук-дар-озеро-юла-барабан-кеды-гнус-моцион-изол-ум-«Метро»-сцена-мопед-Аладдин-«УЗИ»-Таня-Визбор-Ялта-Кремона-ер-ездок-армия-гимназия-сад-хин-нал-утка-ялик-акмеизм-линька-аир-дичь-удар-кулан-сорт.

По вертикали: масленица-пезгинка-узел-динамик-год-соната-Оч-Перу-фа-«Лада»-окно-верба-дни-узда-мумия-паз-тмин-узор-ОМОН-риск-заяц-время-альт-хлеб-имение-ракоед-змея-Янус-абонент-убор-сальдо-резон-па-Икар-корыто-Иран-Декарт.

Скан Ворд





Ответы на сканворд, опубликованный в № 1

изол-ум-«Метро»-сцена-м...дин-«УЗИ»-Таня-Визбор-Ялта-
Кремона-ер-ездок-арм...нал-утка-ялик-акмеизм-
Линька-дир-дичь-удар-ку...

По вертикали:

По вертикали: Масленица-гостиница; фа-«Лада»-окно-верба-дни-узда; время-длыг-хлеб-имение-ракоед-змея-дну; Икар-корыто-Иван-Пекант

№6/2012 февраль
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 11372

ТВОЙ
ДОКТОР

ТЕМАТИЧЕСКИЙ НОМЕР

ГЛАЗНЫЕ
БОЛЕЗНИ

ДИСТРОФИЯ
СЕТЧАТКИ
ГЛАЗА:

● как не потерять
зрение

БЛИЗОРУКОСТЬ:

● выручит LASIK

КАТАРАКТА:

● ее предвестники
и новейшие методы
лечения

АСТИГМАТИЗМ:

опасно

бездействовать

«ТВОЙ ДОКТОР» № 6 (394)

Сентябрь-октябрь 2012 года

Издатель и издатель ИД «Пилот Плюс»
Свидетельство Роскомнадзора
ПИ №ФС77-32455 от 9 июня 2008 г.
Цена договорная

Генеральный директор: Екатерина ОРЕШКИНА

Главный редактор: Галина КИРИЛЛОВА

kirilova@gazetta.ru (495) 799-97-09

Рекламный отдел: Ангелина ГРИБОВА

gribova@gazetta.ru, (495) 799-97-09

Отдел распространения:

Ирина КУТУЗОВА

kutuzova@gazetta.ru (499) 257-61-33

Наталья Лапина lapina@gazetta.ru (495) 799-97-09

Ирина Яковлева yakovleva@gazetta.ru (495) 799-97-09

Дизайн и верстка: Сергей КАПУСТА

Корректор: Олег ИСАКОВ

Адрес для писем: 127051, г. Москва

а/я 100, ИД «Пилот Плюс»

Адрес редакции:

г. Москва, ул. Скаковая, д. 36

Сайт ИД «Пилот Плюс» www.gazetta.ru

Отпечатано в типографии ОАО «Первая Образцовая

типография» Филиал «Никтополиграф»

Адрес филиала: 603950, г. Нижний Новгород, ГСП-123,

ул. Варварская, д. 32

Номер подписан в печать 30 января 2012 г. в 13.40

Выход следующего номера 14 февраля 2012 г.

Тираж 37100 экз. Заказ № 5214006

Фото на обложке: www.shutterstock.com

В любом почтовом отделении РФ по каталогу

«Почта России» вы можете подписаться на ваши

любимые издания ИД «Пилот Плюс»:

«Твой доктор» + спецвыпуск

(подписной индекс 11372); «Сканворды на кухне» +

«Очень вкусно – ели сами» (подписной индекс 99121);

«Счастливы вместе» +

«Третий глаз и магия» (подписной индекс 84420).

«Чудо-чадо» (подписной индекс 12702);

«Мы – пенсионеры» + «Дачники»

(подписной индекс 10846); «Рататуй» +

«Здоровое питание» (подписной индекс 25086);

«Любимое вязание» + «Любимое вязание детям»

(подписной индекс 11595); «Любимое вязание.

Крючок» (подписной индекс 10845).

В ПРОДАЖЕ С 7 ФЕВРАЛЯ



В ПРОДАЖЕ С 14 ФЕВРАЛЯ



Напомню всем, что здоровому человеку 1 раз в 2 года, а в случае, если есть заболевания глаз, то 1 раз в год следует проходить осмотр у врача-офтальмолога. Стандартный осмотр занимает около 30 минут. Сейчас врачи вооружены современным высокоточным оборудованием, так что и близорукость, и катаракта (помутнение хрусталика), и глаукому (плохое зрение вследствие повышенного глазного давления), и астигматизм (невозможность сфокусироваться ни вдаль ни вблизи) можно обнаружить на ранней стадии, когда вы сами этого еще не чувствуете. А главное – все еще не поздно исправить упражнениями и лекарствами. Не откладывайте визит к врачу и будьте здоровы!

Галина Кириллова



ЦИКОРИЙ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Это народное средство подзабыто, а ведь по доступности (его легко можно купить в любой аптеке или в гастро-

номе) оно даже превосходит чернику. Корень цикория – один из самых богатых источников витамина А.

Именно этот витамин обеспечивает питание зрительного нерва и мышечной системы. Если же сок цикория смешать с соком сельдерея и морковным соком, то регулярное употребление 0,5 л такой смеси дает удивительные результаты в лечении близорукости.

Конечно, в этот период не надо излишне нагружать глаза. После 45-и минутной работы за компьютером обязательно надо делать зрительную гимнастику в течение 5 минут, переводя взгляд с монитора на удаленные предметы.

Инна Рудакова, г. Ржев

ГЕРАНЬ СОХРАНИТ ЗРЕНИЕ

Самая обыкновенная бабушкина герань оказывается может помочь сохранить зрение. Например, если у вас воспаля-

ются веки, то рекомендуется промывать глаза такой настойкой: надо порезать 8 гераниевых листиков (или цветочных лепестков), положить в стеклянную посуду, залить их 200 мл горячей воды и настаивать 1 сутки, поставив на подоконник, чтобы свет попадал на стеклянную посуду.

При помутнении хрусталика очень хорошо закапывать в них по 1 капле свежего сока герани.

Капелька сока в угол-

лок глаза – хорошее средство профилактики катаракты. Сок, богатый витаминами, поможет затормозить ее развитие.

Николай Ушаков, г. Дивногорск



В ПРОДАЖЕ С 14 ФЕВРАЛЯ



ПОМОЖЕМ ДРУГ ДРУГУ

При старческой катаракте следует принимать порошок листьев малины по 1 чайной ложке 3-4 раза в день, добавляя его в пищу.

Ольга Вырская, г. Боровск

Взять одуванчик лекарственный (сок) 3 г, лук репчатый (сок) 2 г, мед пчелиный 4 г и смешать. Настоять 3 часа в темном месте. Закладывать за веко 2 раза в день. Применяют при ухудшении зрения, для предупреждения развития катаракты или при уже развивающейся катаракте, развитии бельма. Мед должен быть только свежим.

Ирина Комарова, г. Томск

50 г очищенного мумие развести в 100 г сока алоэ, выдержать 2 недели в холодильнике и закапывать по 1 капле раствора в каждый глаз 2 раза в день. После закапывания глаза

закрывать и слегка потереть веки пальцем. Алоэ брать не моложе 3-х лет.

Нина Горбатова, г. Гороховец

Отжатый из свежих листьев алоэ сок настоять в кипяченой, охлажденной воде в пропорции 1:10. Приготовленную жидкость применять для примочек или промывания больных глаз. Оптимальный возраст куста алоэ – 3-5 лет. На начальной стадии катаракты разведенный сок закапывают в глаза по несколько капель 2-3 раза в день.

Вера Илюшина, г. Бийск

Взять 3 чайные ложки цветков календулы лекарственной, заварить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 1 час. Перед употреблением добавить 1 чайную ложку измельченного листа золотого уса. Пить 4 раза в сутки по 100 мл и промывать этим настоем глаза

Виктор Осокин, г. Пермь

ДИАГНОЗ: ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ ГЛАЗА

Это заболевание чревато потерей зрения. Осложняют ситуацию бессимптомные первые стадии недуга. А молодежь, считая эту болезнь проблемой исключительно пожилых людей, не придает значения тревожным сигналам.

СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Сетчатка глаза отвечает за восприятие изображения. Дистрофия сетчатки – это нарушение ее питания. Недуг вызывается нарушениями в сосудистой системе глаза. Формируется рубец, полностью выпадает центральная зона сетчатки, остается только периферическое зрение. Человек отличает день от ночи, видит боковым зрением нечеткие контуры предметов, но в центре изображения нет – перед глазом как будто висит черный блин.

В ЧЕМ ПРИЧИНА

Патология сетчатки может возникнуть при травмах глаза, гипертонической болезни, заболевании почек и надпочечников, щитовидной железы, ревматоидном артрите, склеродермии и др. Недуг может проявиться и как осложнение после гриппа. Высокая и средняя степень близорукости также может привести к заболеванию.

ПЕРИФЕРИЧЕСКИЕ ДИСТРОФИИ

Эти изменения периферии глазного дна выявить можно только с помощью специального оборудования. Чаще всего такие патологии протекают бессимптомно, иногда пациенты жалуются на летающие мушки в глазах, вспышки или молнии. Они могут приводить к разрывам и отслойке сетчатки, которые сопровождаются внезапным снижением зрения, появлением завесы перед глазом. И тогда приходится проводить хирургическое лечение. Но даже после удачных операций зрение редко восстанавливается до прежнего уровня.

ДИСТРОФИЯ ПИГМЕНТНАЯ

Чаще является наследственным заболеванием. Начинается в молодом возрасте. Сначала ухудшается суме-



ренное зрение («куриная слепота»), дневное зрение сохраняется. В дальнейшем возникает прогрессирующее сужение поля зрения до трубчатого. Врачи обнаруживают пигментные очаги, атрофию зрительного нерва. Для улучшения обменных процессов в сетчатке применяют сосудорасширяющие средства, поливитамины, систематические курсы тканевой терапии (экстракт алоэ и др.).

ПОСКОЛЬКУ ИЗВЕСТНО МНОГО ВИДОВ ДИСТРОФИЙ, ТО И ЛЕЧЕНИЕ ЗАВИСИТ ОТ КОНКРЕТНОЙ ФОРМЫ НЕДУГА

ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА

Лютеин защищает сетчатку от действия наиболее агрессивной синей части спектра дневного света, частично отражая, частично поглощая синий свет в центральной зоне сетчатки. Являясь мощным антиоксидантом, он подавляет образование свободных радикалов, предотвращая разрушение сетчатки и помутнение хрусталика. Лютеин не синтезируется в организме, его мы получаем с пищей. Особенно богаты этим веществом сладкий перец и шпинат.



РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

При дистрофии сетчатки необходимо усиленное питание, а также ношение темных очков. Пить по 3 раза в день рыбий жир, есть печеньку во всех видах – вареную, жареную, даже сырую – и потреблять те продукты, в которых много витамина А: свежие помидоры, сливки, яйца, шпинат, пшено, зеленый салат.

Ольга Баранова, г. Астрахань

Сварить 0,5 кг печени (говяжьей или бараньей). Когда кастрюля со сваренной печенью снята с огня, больной должен наклониться над кастрюлей. Голова его должна быть накрыта, к примеру, большим толстым платком так, чтобы концы его, свисая с головы, закрывали кастрюлю со всех сторон. Это необходимо для того, чтобы пар из кастрюли не улетучивался в стороны. Помимо прогревания надо есть вареную печеньку в течение 2 недель.

Нина Огнева, г. Екатеринбург

10 г сушеных листьев подорожника поместить в эмалированную кастрюлю, залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут. Полученную жидкость охлаждать при комнатной температуре в течение 10 минут, после чего отжать, профильтровать и поместить в стеклянную посуду с крышкой. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 10–15 минут до еды.

Полина Азимова, г. Рыбинск

ВЫСЫЛАЕМ КРУГЛЫЙ ГОД НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ ПРЯЖУ ДЕРЕВЕНСКУЮ (ОТ 3 КГ) Ч/Ш БЕЗ ОКРАСКИ – 290 РУБ. ЗА 1 КГ.

А ТАКЖЕ ИЗДЕЛИЯ РУЧНОЙ ВЯЗКИ:

- свитера (под горло толстая вязка) – охота\рыбалка 2000 руб.;
- безрукавки (муж., жен.) 1200 руб.;
- чуни (при ревматизме) 350 руб.;
- гамаши – 1000 руб.

Адрес: 357910, Ставропольский край, г. Зеленокумск, а/я 79. Пряжа.

ДЕМОДЕКОЗ ГЛАЗ

Не могу сказать, что болезнь под названием «демодекоз» свалилась на меня внезапно. Ухудшение происходило постепенно: у меня стали больше, чем раньше, отекают глаза, появилась аллергия на холод и яркий свет, стал чаще обостряться конъюнктивит. Затем пару раз в месяц глаза отекали, а в одном из них лопались сосуды, и образовывалось красное пятно.

ПЕРВЫЙ ВИЗИТ

На прием к врачу я отправилась, когда при выходе на улицу из глаз моих слезы стали литься ручьем. Однако офтальмолог не увидел в этом ничего особенного. Он сказал, что это конъюнктивит. С ним меня и отправили восстанавливать защитные силы организма при помощи эхинацеи, витаминов и ежедневных прогулок, но о том, как привести в порядок глаза, даже не упомянули.

НЕДОВЕРЧИВЫЙ ПАЦИЕНТ

К счастью, тому врачу я не поверила и решила разыскать лекарство от своего конъюнктивита, для чего, как я себе представляла, необходимо было сдать анализы. Направление на них я попросила у врача платной клиники, полагая, что там мне уж точно не откажут.

СЕРЬЕЗНЫЙ ПОДХОД

Обследовать меня стали далеко не сразу. Первоначально врач еще раз осмотрел мои глаза, вынес вердикт «блефарит», после чего самым тщательным образом расспросил о том, когда начались недомогания, как они проявляются, когда и в связи с чем усиливаются. В процессе беседы я и сама для себя сделала открытие, что главным симптомом был постоянный зуд в глазах, а также ощущение песка в них. Кроме того, мы выяснили, что ухудшается мое состояние от перегревания: после горячей ванны, над кипящими кастрюлями и в знойную погоду. А еще окулист зачем-то спросил, нет ли у меня домашних животных, и не болеют ли они демодекозом.

НЕ ВСЕ ОДНОЗНАЧНО

Когда я поняла, к чему ведет врач, то пришла в ужас. Неужели те шелушащиеся выпуклые пятна, которые я вот уже

несколько лет лечу у своей собаки, ждали в недалеком будущем и меня?! Но все оказалось не так. Демодекс, который, кстати, выявили у меня, взяв на анализ и рассмотрев под микроскопом пару ресниц, — это клещ, который заполучить можно, и не сталкиваясь с больным животным. После 60-ти лет его носителями становятся практически все, но заболеть «удается» далеко не каждому.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА

Самое главное, что провоцирует обострение болезни, — это индивидуальная особенность человека, в результате которой у корней его ресниц скапливаются жировые отложения, питающие микроскопических клещей. Усиливают эту особенность ослабленный иммунитет, эндокринные неполадки, нарушение обмена веществ, но чаще всего — кишечные проблемы.

**ПЛОХО РАБОТАЮЩИЙ
КИШЕЧНИК ЗАДАЕТ ОБЩИЙ
НЕБЛАГОПРИЯТНЫЙ ТОН
ОРГАНИЗМУ, И В НЕМ
С УДОВОЛЬСТВИЕМ
ПРОЦВЕТАЮТ ВРЕДОНОСНЫЕ
БАКТЕРИИ, ВИРУСЫ И
ПАЗАРИТЫ**

ВСЕГДА НАЧЕКУ

Демодекоз неизлечим, так как перестать быть его носителем нельзя. Однако каждому носителю по силам сделать свое сосуществование с клещом бессимптомным. Для этого, помимо оздоровления кишечника (мне назначили строгую диету с упором на кисломолочные блюда), нужно выгнать большую часть паразитов с насиженного места. В этом мне помогли капли, снижающие активность клеща, крем,

смягчающий симптомы болезни и одновременно истребляющий демодекса, полуспиртовая настойка календулы и «болтушка», которую я наносила на брови и на линию роста волос.

ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ

Лечение было назначено на 45 дней, и каждые 2 недели в течение этого курса я ходила к окулисту на массаж век, цель которого — выдавливание продуктов жизнедеятельности клеща. По истечении назначенного периода, когда пришло время прекращать пользоваться мазью и каплями, но результаты анализа оставляли желать лучшего, мне прописали для приема вовнутрь противомикробный и противопаразитарный препарат. После этого ситуация на самом деле пошла на лад.

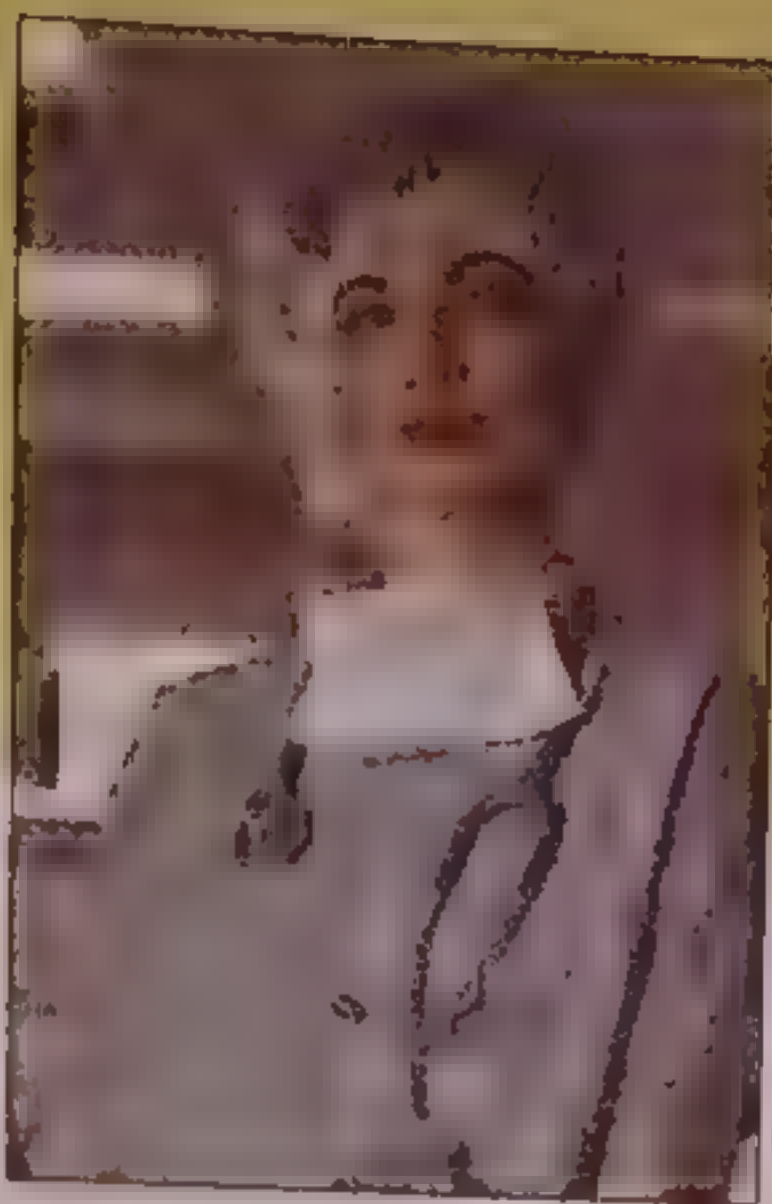
СОВЕТЫ ВРАЧА

Мне отменили все предыдущие назначения, но дали такие советы: умывать лицо дегтярным мылом и отваром горькой полыни, перейти на щелочные капли для глаз и еще пару недель помазаться «болтушкой». Все это я продолжаю делать по сей день, периодически сдавая анализы, показывающие, что уровень концентрации демодекса в моих веках хотя и высоковат, но уже вполне приемлем и пока неудобств мне не доставляет.



ТЕРАПЕВТ

На вопросы читателей
отвечает терапевт
Ольга Давыденко



ДАЛЬТониЗМ

Недавно у супруга совершенно случайно выявили дальтонизм. Не тот, когда красный цвет с зеленым путают, а какую-то более сложную форму. Может ли такая форма дальтонизма по наследству передаваться?

Людмила Мишина, г. Белорецк

Вообще возможны разные варианты. Дальтонизм может или иметь наследственную природу, или может быть вызван заболеванием зрительного нерва или сетчатки. Кстати, в своем вопросе вы не отметили – наследственный ли он у вашего супруга, т. е. а у его-то родителей что-нибудь находили? Наследственный дальтонизм встречается чаще, поражает оба глаза и не ухудшается со временем. Этот вариант дальтонизма в разной степени выраженности присутствует у 8% мужчин и 0,4% женщин. Наследственный дальтонизм связан с X-хромосомой и практически всегда передается от матери, носителя гена, к сыну. Поэтому, если у вас лично дальтонизма нет, равно как нет упоминаний о дальтонизме у ваших предков, то, скорее всего, вашим детям ничего не грозит.

НИКТАЛОПИЯ

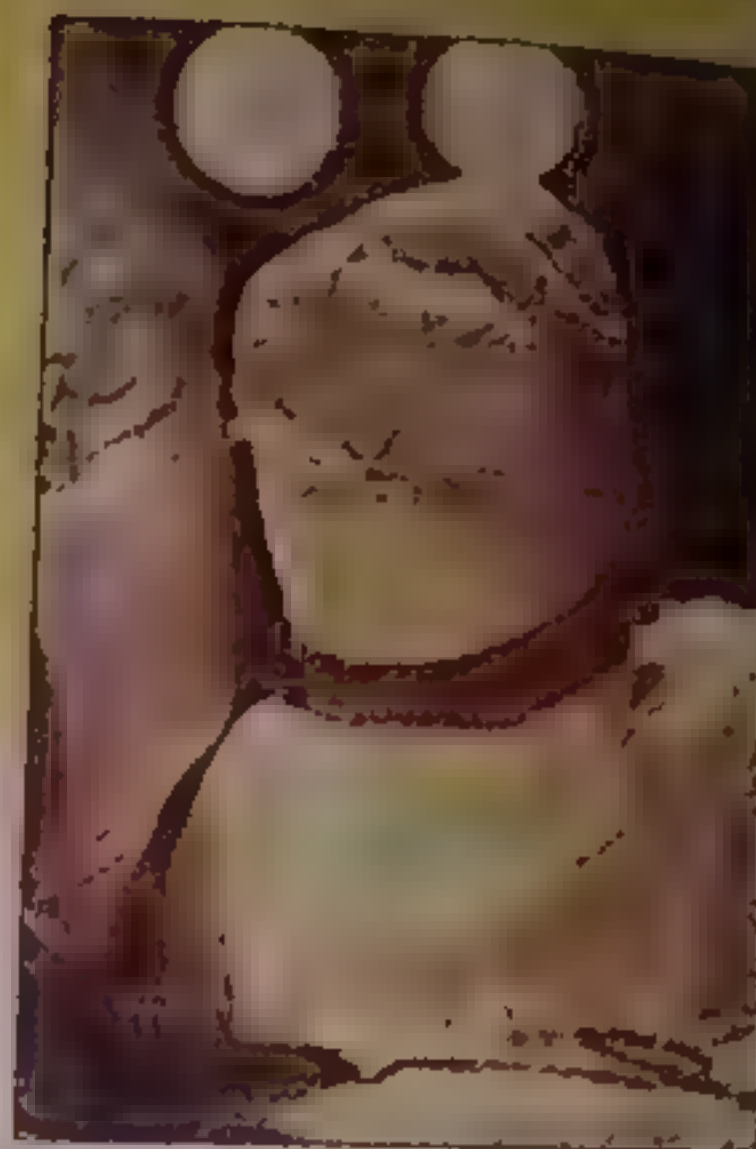
Чем можно мне помочь, если я плохо переношу солнечный свет? Мне очень трудно смотреть даже не на само солнце, а всего лишь на освещенный солнцем предмет. Даже если я прищуриваясь, то и тогда уже начинает сильно резать глаза. А нормально могу смотреть только в пасмурную погоду.

Светлана Стешкина, г. Новороссийск

Увы, боюсь, что сделать ничего нельзя. Есть такая патология глаз, которая называется никталопия. Это нарушение световой адаптации. В основе ее лежат анатомические изменения ряда структур на сетчатке глаза. Вылечить данное состояние, увы, не получится, возможна лишь ситуационная помощь – ношение солнцезащитных очков. В принципе, конечно, можно попробовать и светозащитные контактные линзы, сейчас такие уже выпускаются. Может даже это лучший вариант, так как будет исключаться боковое попадание солнечного света.

ХИРУРГ

На вопросы читателей
отвечает хирург Иван
Каменев



ГЕМАТОМА В ГЛАЗУ

У меня неожиданно «растекся» глаз – весь кровью заполнился. Лопнули чуть ли не все сосуды с левой стороны. Травм не было. Что это может быть? Как лечить?

Сергей Поляков, г. Наумово

Скорее всего, речь идет о субконъюнктивальном кровоизлиянии. Сущность такого кровоизлияния как раз и заключается в том, что один или несколько мелких сосудов, расположенных под конъюнктивой, лопаются, а выходящая кровь свободно изливается в этом пространстве, образуя красное (цвета крови) пятно тех или иных размеров. Такое пятно может занимать почти всю видимую поверхность глаза и выглядеть достаточно устрашающе. Важными, а вернее будет сказать, необходимыми для дифференциальной диагностики симптомами при этой ситуации являются отсутствие боли и отсутствие нарушений зрения. Судя по вашему письму – у вас как раз отсутствуют и боль, и нарушения зрения. Причиной такого кровоизлияния чаще всего бывают подъемы артериального давления, но не только это. Нередко это является все-таки следствием травмы глаза, которая может быть и совсем незначительной (например, достаточно сильно терли глаз при попадании соринки). Кровеносный сосудик также может лопнуть при сильном кашле, чихании, рвоте, запоре, подъеме тяжестей и вообще при любом физическом перенапряжении. А нередко такая ситуация вообще возникает без видимой причины, или, по крайней мере, установить точную причину не удастся.

Никакой реальной опасности для здоровья такая гематома не представляет, а по сути дела является обычным синяком, но необычной и непривычной локализации. Такое пятно самостоятельно рассасывается в течение недели-двух, а иногда и трех – все индивидуально, и никаких специальных лечебных мероприятий при этом не требуется. Если есть сопутствующий конъюнктивит, то желательно в конъюнктивальный мешок закапывать 30% раствор *сульфацила натрия*.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ЭКСИМЕР-ЛАЗЕРНАЯ
КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ ПО
МЕТОДУ LASIK

Суть лазерной коррекции зрения по методу LASIK заключается в процессе изменения поверхности роговицы путем выпаривания ее тончайшего слоя лучом ультрафиолетового эксимерного лазера. Если удалить (выпарить) ткань в центральной зоне, то форма роговицы станет более плоской, что повлечет исправление близорукости. Если испарить периферическую часть роговицы, то ее центр станет более «крутым», что станет причиной исправления дальнозоркости. Дозированное удаление в разных меридианах роговицы позволяет исправить астигматизм. Все действия лазера управляются компьютером, в который закладывается программа с данными, рассчитанными индивидуально для каждого пациента. Научная обоснованность, безболезненность, безопасность, максимально короткие сроки восстановления зрения и стабильность результатов – вот те факторы, которые его характеризуют. Кроме того, метод LASIK не оставляет швов, рубцов, насечек и позволяет сохранить анатомию слоев роговицы.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- ▶ Близорукость до -12 диоптрий;
- ▶ дальнозоркость до +6 диоптрий;
- ▶ астигматизм до ± 6 диоптрий.

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

Несмотря на все свои преимущества, лазерная коррекция по методу LASIK имеет ряд противопоказаний и ограничений:

- ▶ аутоимунные заболевания (артриты, коллагенозы);
- ▶ диабет;
- ▶ беременность и послеродовой период кормления;
- ▶ иммунодефицитные состояния;
- ▶ системные заболевания, влияющие на процессы заживления;
- ▶ наличие кардиостимулятора.

ОГРАНИЧЕНИЯ

- ▶ Дети до 18 лет;
- ▶ взрослые после 40 лет;
- ▶ изменения сетчатки, требующие лазерной коагуляции.

КАК Я ДЕЛАЛ LASIK

Близорукостью я страдал с детства. Сказалась-таки моя любовь к книгам вплоть до чтения их под одеялом с фонариком, когда родители уже не разрешали, а требовали ночью спать.

ПРЕДЫСТОРИЯ

Очки я не носил вплоть до 10 класса – стеснялся. Но в институте очки пришлось одеть – не те нагрузки. Миопия у меня была -5 на оба глаза, а в течение многих последующих лет лишь слегка снизилась – до -6 на правый и -7 на левый. Сейчас уж не помню, что именно вдруг заставило меня решиться на операцию в 48 лет. Но я решил внезапно и твердо. Не очень логично для очкарика со стажем, у которого огромная шкатулка с накопившимися запчастями оправ, винтиками и миниотвертками.

ПОДГОТОВКА К ПРОЦЕДУРЕ

В городе две клиники, проводящие LASIK. Но уточнять где «уха наваристей» не стал, просто пошел в ближайшую. После очень тщательного обследования, меня порадовали – проблем нет, и результат по расчетам должен быть отличный. Назначили день. А подготовки считай и никакой – за три дня водки не пить, да в день «Ч» вымыться хорошо. Но только мылом.

НАСТУПИЛ ДЕНЬ «Ч»

Одели нас, около 30 пришедших за прозрением, в халаты и бахилы, дали по таблетке кеторола, да усадили рядом. И погнали весьма шустро – порой на вокзале за билетом очередь медленнее движется. Честно скажу – и решился вроде, и все понимаю, а все равно мандраж был легкий. Улегся на операционный стол и думаю, что теперь уже точно назад хода нет. Векорасширители ставят – не больно. Чуть неприятно, когда на сам глаз нажали микрокератомом, но тоже терпимо. Сам лазер чудно потрескивает, как сверчок, да в глубине глаза легкое напряжение, как бывает после



бессонной ночи. И тут же выпустили на свободу – а я только подготовился терпеть. Потом еще около часа все сидели, а после контроля через щелевую лампу – сидит ли лоскут на месте в роговице – отпустили домой.

**СРАЗУ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ
Я ПРОШЕЛ 2 ОСТАНОВКИ,
УДИВЛЯЯСЬ, ЧТО УЖЕ
ВИЖУ ОКРУЖАЮЩЕЕ
ЧЕРЕЗ ОБЫЧНЫЕ
СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ
ОЧКИ, А НЕ ЧЕРЕЗ СВОИ
ДИОПТРИЧЕСКИЕ**

А ВОТ И ПРОЗРЕНИЕ

Встав утром, понял – свершилось. Полез к окошку – кирпичи в доме напротив в кладке уже вижу, а что дальше будет? Капал гормональные и антибактериальные капли строго по схеме, хотя все равно без послеоперационного конъюнктивита не обошлось – но это уже совсем мелочи. А полный комфорт наступил день на 7-8. И с тех пор – единица зрения. За полгода острота ощущений уже притихла, но иногда внезапно вспыхивает, когда укладываясь спать, иногда автоматически пытаешься снять по старинке очки.

МОЛИТВЫ ПРИ БОЛЕЗНЯХ ГЛАЗ

Существует немало молитв, с помощью которых мы просим Господа и Святых помочь нам излечиться от болезней и слез. Но следующие молитвенные обращения используются наиболее часто.

СВЯТОМУ ВЕЛИКОМУЧЕНИКУ ДИМИТРИЮ СОЛУНСКОМУ

Святой и славный великомучениче Христов Димитрие, скорый помощник и теплый заступник с верою притекающих к тебе! Предстоя со дерзновением Небесному Царю, испроси у Него прощение согрешений наших, и еже избавитися нам от всегубительных язвы, труса, потопа, огня, меча и вечных казни: моли благость Его, еже ущедрити град сей и всякую страну христианскую, исходатайствуй у Царя царствующих на враги победу народу русскому и всей же державе нашей мир, тишину, твердость в вере и преспеяние во благочестии; нам же, чтущим честную память твою, испроси благодатное укрепление на дела благая, да, благоугодное Владыце нашему Христу Богу zde творяще, сподобимся молитвами твоими наследовати Царствие Небесное и тамо прославляти Его со Отцем и Святым Духом во веки веков. Аминь.

ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЕ ПЕРЕД ЕЕ ИКОНОЙ КАЗАНСКАЯ

О пресвятая Госпоже, Владычице Богородице! Со страхом, верою и любовью пред честною и чудотворною иконою Твоею, молим Тя: не отврати лица Твоего от прибегающих к Тебе, умоли, милосердная Мати, Сына Твоего и Бога нашего, Господа Иисуса Христа, да сохранит мирну страну нашу, Церковь же Свою святую непоколебиму да соблюдет, и от неверия, ересей и раскола да избавит. Не имамы бо иная помощи, не имамы иная надежды, разве Тебе, пречистая Дево; Ты еси всесильная христиан Помощница и Заступница; избави же и всех, с верою Тебе молящихся, от падений греховных, от навета злых человек, от всяких искушений, скорбей, болезней, бед и от внезапной смерти;

даруй нам дух сокрушения, смирение сердца, чистоту помышлений, исправление греховныя жизни и оставление прегрешений, да вси, благодарне воспевающе величия и милости Твоя, являемая над нами zde на земли, сподобимся и Небеснаго Царствия, и тамо со всеми святыми прославим пречестное и великолепное имя Отца и Сына и Святого Духа во веки веков.

СВЯТИТЕЛЮ НИКОЛАЮ ЧУДОТВОРЦУ

О всесвятый Николае, угодниче презрядный Господень, теплый наш заступник, и везде в скорбех скорый помощник! Помози ми, грешному и унылому, в настоящем сем житии, умоли Господа Бога даровати ми оставление всех моих грехов, елико согреших от юности моея, во всем житии моем, делом, словом, помышлением и всеми моими чувствы; и во исходе души моея помози ми, окаянному, умоли Господа Бога, всея твари Содетеля, избавити мя воздушных мытарств и вечного мучения, да всегда прославляю Отца и Сына и Святого Духа и твое милостивное предстательство, ныне и присно и во веки веков. Аминь.

БЛАЖЕННОМУ ВАСИЛИЮ МОСКОВСКОМУ ЧУДОТВОРЦУ

О великий угодниче Христов, истинный друже и верный рабе Всетворца Господа Бога, преблаженне Василие! Услыши ны многогрешныя, ныне вопи-



ющия к тебе и призывающия имя твое святое, помилуй ны припадающия днесь к раце мощей твоих, приими малое наше и недостойное сие моление, умиласердися над убожеством нашим, и молитвами твоими исцели всяк недуг и болезнь души и тела нашего грешнаго, и сподоби ны течение жизни сея невреждо от видимых и невидимых враг безгрешно прейти, и христианскую кончину непостыдну, мирну, безмятежну, и Небеснаго Царствия наследие получитьи со всеми святыми во веки веков. Аминь.

ИМЕНИНЫ

- 8 - Аркадий, Иван, Мария.
- 9 - Иван.
- 10 - Ефрем, Исаак, Феодосий.
- 11 - Герасим, Игнатий, Лаврентий, Роман.
- 12 - Василий, Григорий, Ипполит.
- 13 - Иван, Никита.

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ С 8 ПО 13 ФЕВРАЛЯ

8 февраля — Федор Студит, Федор Застольник. «Федор Студит — землю студит».

9 февраля — Иоанн Златоуст. Если на Иоанна облака плывут низко — ожидай скорых холодов, а если они идут против ветра — жди снегопада.

10 февраля — Ефремов день. Наши предки считают, что в ночь на Ефрема домовый потешается во дворах, поэтому для него на загнетке ставят кашу.

ЭТО ВАЖНО

СИМПТОМЫ ГЛАУКОМЫ

Нормальное внутриглазное давление колеблется в пределах от 16 до 27 мм ртутного столба. Все отклонения от этой нормы говорят если не о глаукоме, то о предрасположенности к ней. Но симптом этот показателен лишь для врача, в распоряжении которого есть аппарат для его измерения. Обычному же человеку о глаукоме могут рассказать следующие недомогания:

► сужение поля зрения, проявляющееся тем, что человек всё хуже и хуже видит происходящее сбоку от себя. В результате к последней стадии развития болезни человек способен видеть лишь маленькую картинку прямо перед собой.

► Пелена перед глазами, особенно ощутимая после сна, в утренние часы.

► Радуга, видимая при взгляде на яркий свет.

Давящая боль в глазах и вокруг них, отдающая в голову.

НА ПРИЕМ!

Каждый приступ глаукомы может закончиться полной потерей зрения, поэтому при малейших подозрениях необходимо обращаться к врачу. Ну а чтобы не пропустить медленно развивающуюся глаукому, которую многие, особенно немолодые и уже начавшие терять остроту зрения люди, подчас не замечают, нужно, как минимум, 1 раз в год посещать окулиста, измерять внутриглазное давление и следить за состоянием глазного нерва.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Вовремя выявленная глаукома может быть успешно приручена. Для этого используются лекарства, снижающие глазное давление, а когда они неэффективны, — хирургическое вмешательство, которое может быть лазерным и обычным, проводиться под общим и местным наркозом.

И самое главное — в настоящее время оно отработано настолько хорошо, что может быть применено как к новорожденным малышам, так и к очень пожилым людям.

КАК ПРИРУЧИТЬ ГЛАУКОМУ

К сожалению, о существовании внутриглазного давления знают далеко не все. Что уж говорить о признаках этого опасного состояния? А ведь оно является одним из главных симптомов глаукомы — болезни, крадущей зрение огромного количества людей старше 40 лет.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПРИ ГЛАУКОМЕ

Основной удар при глаукоме приходится на глазной нерв. Именно он оказывается под давлением накопившейся сверх нормы внутриглазной жидкости, являющейся обязательным участником нормальной жизнедеятельности глаза. Эта жидкость вырабатывается в глазу и служит для обработки его особо чувствительных составляющих. Процесс ее обновления непрерывен: она постоянно выделяется и оттекает, пребывая в более-менее постоянном объеме. Когда же этот объем становится больше, чем нужно (например, из-за затруднения оттока), в глазу повышается давление, а самое чувствительное место — нерв — передавливается и перестает посылать в головной мозг верные сигналы об окружающей действительности.

ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕНИЯ ВНУТРИГЛАЗНОГО ДАВЛЕНИЯ

Традиционно глаукома считается болезнью возрастной, так как чаще всего ее развитие стартует после 40-ка лет и набирает обороты после 60-ти. При этом выявлена тесная связь заболеваемости глаукомой и наследственностью, а также предрасположенность к ней людей с близорукостью и сосудистыми проблемами. Кроме того, глаукома (такая ее форма называется «вторичной») развивается на фоне воспалительных заболеваний глаз; при особом поражении сосудов глаза, вызванном диабетом; после травм и операций на глазах и из-за опухолей.

СПЕЦИАЛЬНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ

Что касается еще более детальной классификации глауком, то от специалиста вы можете услышать такие определения, как «открытоугольная»



и «закрытоугольная». Этими словами медики характеризуют механизм нарушения оттока внутриглазной жидкости. Нам же важно знать, что открытоугольная глаукома отличается медленным и непрерывным развитием болезни, а закрытоугольная — периодическими обострениями, то есть резкими скачками внутриглазного давления.

ГЛАУКОМА БЫВАЕТ ВРОЖДЕННОЙ, ВЫЗВАННОЙ НАРУШЕНИЯМИ ВНУТРИУТРОБНОГО РАЗВИТИЯ ПЛОДА, СПРОВОЦИРОВАТЬ КОТОРЫЕ МОГУТ ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ, ОТРАВЛЕНИЯ И АЛКОГОЛИЗМ БУДУЩЕЙ МАМЫ

ПРИСТУПЫ ГЛАУКОМЫ

Они проявляются покраснением глаз, сильными болями в глазах (или одном глазу) и голове, затуманенностью зрения, тошнотой и рвотой. Приступ обычно возникает после нервного стресса, долгого пребывания в наклоненном положении, в результате злоупотребления кофеином или алкоголем или после закапывания в глаза расширяющих зрачок капель.

МЕЛАНОМА ГЛАЗА

Меланома глаза – самый частый вид среди всех первичных злокачественных новообразований глаза. Меланома глаза – собирательное понятие, так как вообще-то выделяют меланому конъюнктивы, века и сосудистой (или ресничного тела) и радужной оболочки.

ВСЕ РАЗНОВИДНОСТИ

Меланома конъюнктивы глаза встречается редко, развивается этот вид опухоли чаще всего из пигментных пятен. Меланомы конъюнктивы характеризуются быстрым ростом, иногда они могут достигать большой величины и способны прорасти в роговицу, склеру и орбиту глаза. Но речь сегодня о наиболее распространенном варианте – внутриглазной или увеальной меланоме.

ЭТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ ДОВОЛЬНО РЕДКО, ОДНАКО ИМЕННО ЕЙ СВОЙСТВЕННА САМАЯ ВЫСОКАЯ СТЕПЕНЬ ЗЛОКАЧЕСТВЕННОСТИ, ПОЭТОМУ ОНА СЧИТАЕТСЯ САМОЙ ОПАСНОЙ

ФАКТОРЫ РИСКА

Факторы риска подразделяются на эндогенные и экзогенные. Среди экзогенных, помимо ультрафиолетового излучения солнца, также ионизирующая радиация, электромагнитное излучение, флюоресцентное освещение. К эндогенным факторам риска относятся расовая и этническая предрасположенность, уровень пигментации организма, наследственные (семейные) факторы, антропометрические показатели, иммунные нарушения, эндокринные факторы.

ЖАЛОБЫ БОЛЬНОГО

В клинической картине выделяют 4 стадии:

- 1) начальную, безреактивную – стадию спокойного глаза;
- 2) стадию вторичных осложнений (глаукома, воспалительный процесс, кровоизлияния, отслойка сетчатки);
- 3) стадию выхода опухоли за пределы глазного яблока;
- 4) стадию генерализации опухолевого процесса.



В начальной стадии выделяют период скрытого клинического течения, особенно в случаях, когда опухоль располагается в периферических отделах сосудистой оболочки. Больные могут предъявлять жалобы на фотопсию, метаморфопсию, понижение зрения. При расположении опухоли в центре глаза она проявляется ранним расстройством остроты зрения. Если же опухоль находится на периферии, то первым признаком болезни является сужение поля зрения.

ДИАГНОСТИКА

Диагностика меланомы собственно сосудистой оболочки нередко весьма затруднительна не только в начальных, но и в более поздних периодах болезни. Затруднителен диагноз и в случаях обширной отслойки сетчатки, возникшей в связи с ростом опухоли. При обследовании больных используют офтальмоскопию, биомикроскопию с помощью щелевой лампы, прямую и обратную офтальмоскопию, монокулярную и стереоскопическую, исследование зрительных функций, радиоизотопный метод, УЗИ, компьютерную стереометрию, различные виды томографий и т. д.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

ЛЕЧЕНИЕ

Целью лечения является разрушение раковых клеток и исключение их повторного возникновения. Но по возможности ставится еще и цель спасти зрение. Основные методы лечения – лучевая терапия, транспупиллярная термотерапия и хирургическое лечение.

ЛУЧЕВАЯ ТЕРАПИЯ (РАДИОТЕРАПИЯ)

Радиотерапия – это облучение места, где обнаружена опухоль, потоком лучей. Применяется она для уничтожения раковых клеток. При этом наносится минимальный вред здоровым клеткам. Различают внешнюю и внутреннюю терапию. В отличие от внутренней радиотерапии, где радиационный источник помещен в теле, внешняя радиотерапия луча направляет радиацию на опухоль снаружи тела. Радиотерапия – единственное сохранное лечение при таком заболевании, так как она позволяет сохранить зрение частично или даже полностью.

ТРАНСПУПИЛЛЯРНАЯ ТЕРМОТЕРАПИЯ

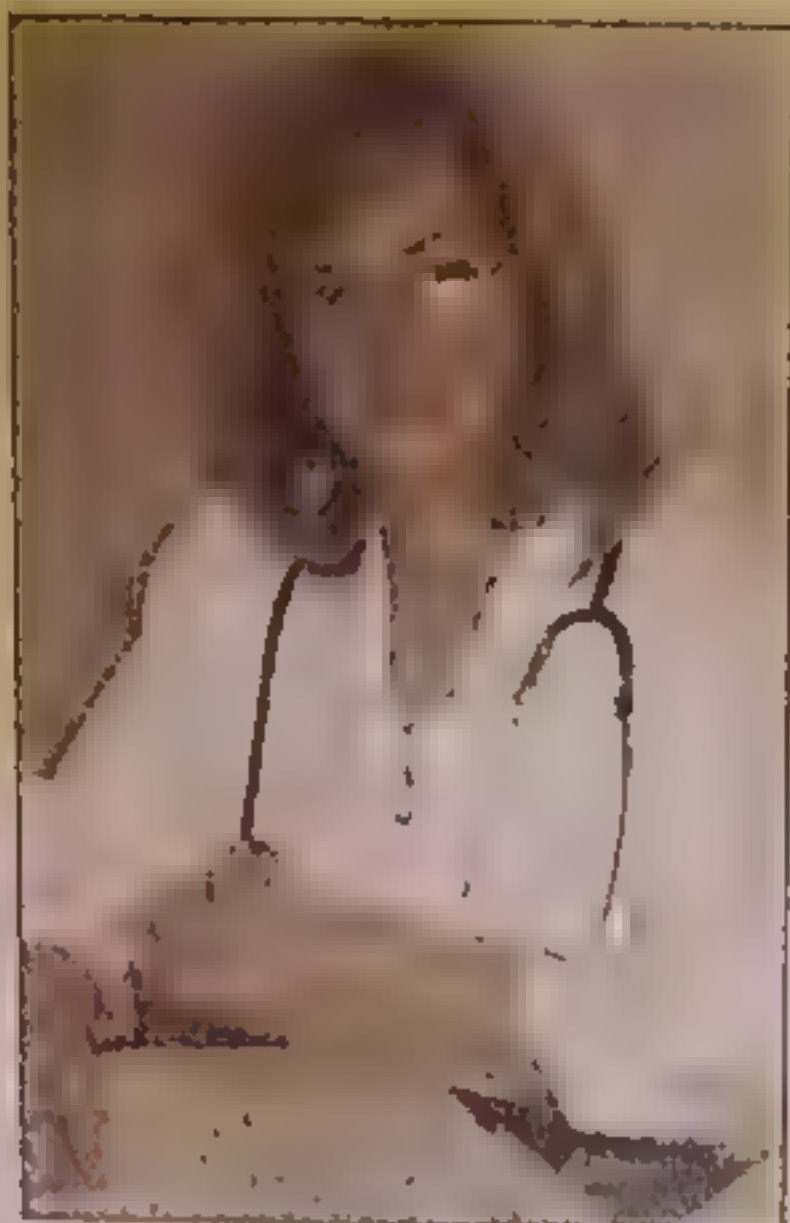
Такой вид терапии используют при лечении очень маленькой по размерам меланомы или как дополнение к лучевой терапии. Опухоль облучается специальным лазером. Малая энергия его способствует разрушению раковых клеток, чувствительных к теплу и дает эффект биостимуляции. Проводятся несколько курсов под местной анестезией.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

При хирургическом вмешательстве удаляют только опухоль, часть глаза или весь глаз. Вид операции зависит от размера и расположения меланомы. Врачи стараются сохранить глаз, но если раковые клетки быстро размножаются, или опухоль причиняет сильную боль, удаление глазного яблока самый оптимальный вариант лечения. Такую операцию называют энуклеация. Чтобы компенсировать отсутствие глаза, впоследствии ставят искусственный глаз.

СЕМЕЙНЫЙ ВРАЧ

На вопросы читателей
отвечает семейный
врач Александра
Цукурс



ЧУДЕСНЫЕ ОЧКИ

У меня близорукость, зрение минус 2. Обхожусь пока без очков, но становится все сложнее. Очень не хочется носить постоянно очки, впрочем, и контактные линзы тоже. Мне предложили очки с дырочками и сказали, что они могут вылечить близорукость. Правда ли это?

Марина Копрева, г. Сызрань

Да уж, каких только чудес в наше время не предлагают. Если верить рекламе, так и вообще нет неизлечимых болезней, прими рекламируемую таблетку, и все пройдет. Увы, никаких таких очков, которые могли бы лечить близорукость, в природе не существует. По крайней мере, современной науке они неизвестны. Вполне очевидно, что это какой-то очередной лохотрон.

Существующие на сегодняшний день терапевтические методики в виде глазной гимнастики, специальных упражнений для глаз, каких-либо фармакологических воздействий и т. д. — все это лишь гигиена глаз, но никак не лечение близорукости. Фармакологически, правда, можно помочь, но если речь идет не об истинной близорукости, а о спазме аккомодации.

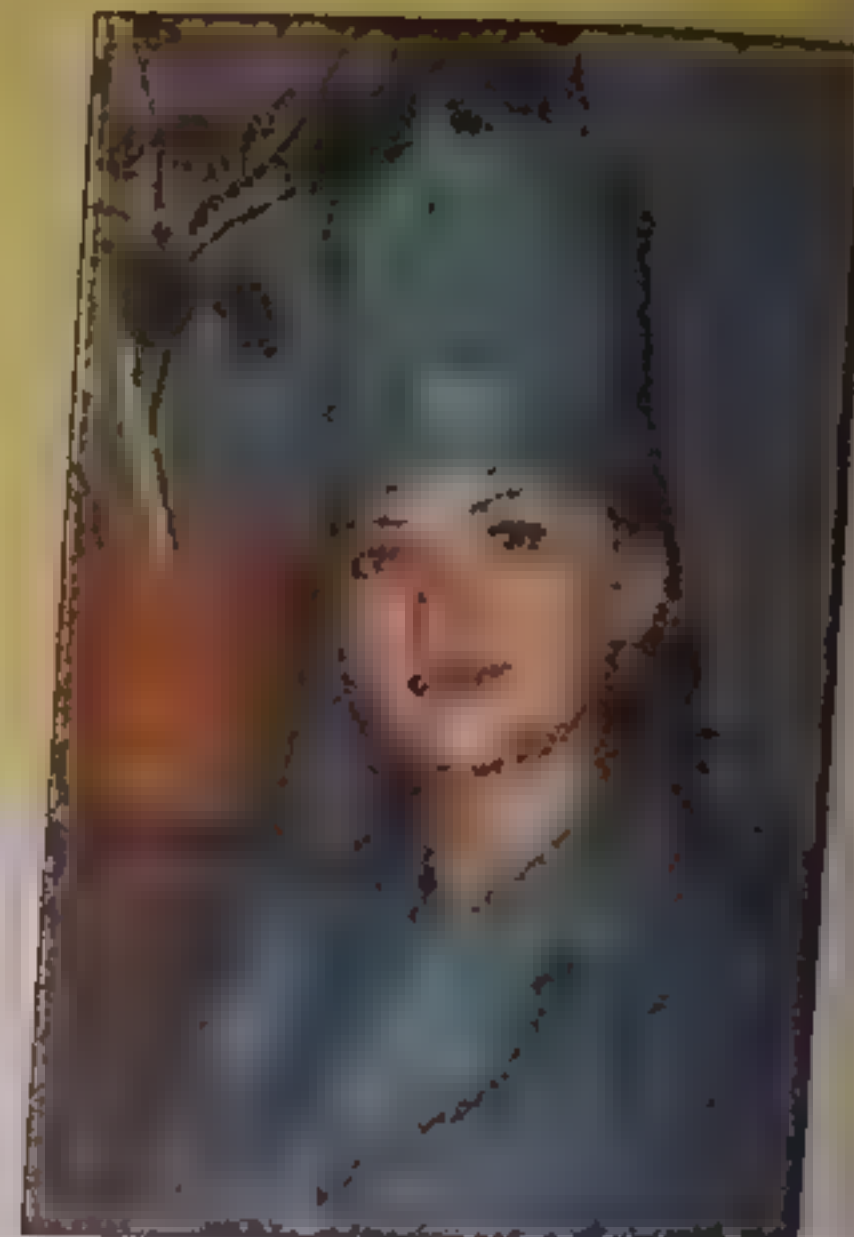
Помочь радикально при близорукости могут только хирургические методики. Если близорукость прогрессирующая, то есть глаз продолжает расти в длину, то необходима для начала коллагенопластика или склеропластика.

Если же речь идет о состоявшейся близорукости, то применяются радикальная кератопластика, фоторефракционная кератэктомия и другие методики.

Целесообразность применения какой-либо из них нужно обсуждать со своим офтальмологом только после комплексного полноценного обследования, хотя, конечно, наиболее эффективным и безопасным является миопический кератомилез с эксимерным лазером (LASIK). Стоимость такой операции от 20 тысяч рублей и выше. В связи с высокой стоимостью таких операций у большинства населения пока основными методами коррекции остаются очки и контактные линзы. Да ведь и не все решаются на хирургическое лечение.

ФАРМАЦЕВТ

На вопросы читателей
отвечает фармацевт
Ирина Попкова



СРЕДСТВА ОТ БЛЕФАРИТА

Я болею блефаритом более 3 лет и никак не могу вылечиться. Подозревали клещ, демодекс, но ничего не обнаружили. Подскажите, чем можно вылечить блефарит? Веки постоянно воспалены, реснички выпадают, уже устала. Травы не помогают.

Ирина Сергеева, г. Ляличи

Общее лечение сводится к применению рациональной диеты, витаминотерапии, десенсибилизирующей, стимулирующей и общеукрепляющей терапии, а также к устранению сопутствующих заболеваний — придаточных пазух носа, миндалин, зубов, гастрита, колита и т. д. Местно применяют обезжиривающие и дезинфицирующие средства (*раствор борной кислоты, 1% раствор бриллиантовой зелени, резорцин*), различные мази (*5% сульфанидозоловая, ихтиоловая, 1% цинковая мазь, 10% стрептоцидовая мазь, 2% фурациллиновая мазь, 1% эмульсии синтомицина, 1% тетрациклиновая мазь* и т. д.). В конъюнктивальный мешок закапывают *30% раствор сульфацила натрия*, растворы антибиотиков и т. д. В любом случае я перечисляю лишь наиболее часто применяемые средства, т. е. без учета точной причины.

А вот это может оказаться на самом деле как раз-таки решающим фактором. Ведь причины блефаритов весьма разнообразны: хронические инфекционные и инфекционно-аллергические заболевания, гиповитаминозы, анемии, глистные инвазии, болезни желудочно-кишечного тракта, зубов, носоглотки.

Предрасполагающими факторами могут являться хронические конъюнктивиты, заболевания слезных путей, воздействие ветра, пыли, дыма и т. д. Часто блефариты возникают у больных сахарным диабетом. Понятно ведь, что общее лечение в таких ситуациях лишь облегчает симптомы, но без целенаправленного лечения полной победы вряд ли дожدهшься. Причину надо обязательно искать и найти. Но самостоятельно вы ведь это не сделаете, только с помощью специалиста-офтальмолога. С ним и нужно будет обсудить средства для лечения, когда точная причина вашего блефарита будет установлена.

ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ГЛАЗ

Доставка лекарственного вещества в глаз является не совсем простой задачей. А дело тут в том, что у нас имеется гематоофтальмический барьер – барьер между кровью и водянистой влагой глаза (аналогично гематоэнцефалическому барьеру – барьеру между кровью и ликвором). И далеко не все лекарственные формулы в состоянии этот барьер миновать.

ПРОСТО КАПЛИ

Тем не менее применяются средства, вводимые традиционными способами и попадающие в полость глаза с током крови. Но наиболее простым явился прямой путь – в виде глазных капель. Именно поэтому они и занимают почти всю нишу фармакологических препаратов, применяемых при лечении глазных болезней.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ ГЛАЗ ДОСТАТОЧНО ПРОСТА. ВЫДЕЛЯЮТ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ, УВЛАЖНЯЮЩИЕ, ВИТАМИННЫЕ, ГОРМОНАЛЬНЫЕ, АНТИАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ И СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ. ХОТЯ НЕ РЕДКИ И ИХ СОЧЕТАНИЯ В ВИДЕ КОМПЛЕКСНЫХ ПРЕПАРАТОВ

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ КАПЛИ

Наиболее известным препаратом этой группы является альбуцид (сульфацил натрия). Это даже не антибиотик, а представитель группы сульфаниламидов, обладающих определенной антибактериальной активностью. Тем не менее, и на сегодняшний день он остается одним из наиболее востребованных препаратов, а его фармакологической активности вполне хватает, чтобы справиться с большинством случаев конъюнктивита.

Другие капли представлены различными антибиотиками, среди которых наиболее популярны гентамицин и фторхинолоны (ципрофлоксацин, норфлоксацин и т. д.). Капли применяются в случае инфекционного поражения.



АНТИАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ КАПЛИ

В основе этих капель находятся антигистаминные средства, которые традиционно применяются при аллергических состояниях. К этой группе относятся капли кларитин, пренацид и лакрисифин, аллергодил и аллертек, а также ряд других. С антиаллергической целью могут применяться также и гормональные глазные капли. Вообще-то аллергические конъюнктивиты не так уж редки, так что препараты этой группы весьма востребованы.

УВЛАЖНЯЮЩИЕ КАПЛИ

По сути дела представляют собой искусственную слезу. Основная цель, как и понятно из названия, увлажнение глаза, что требуется при различных атрофических и дистрофических процессах в роговице, в процессе ношения контактных линз, при недостаточной выработке собственной слезной жидкости и в ряде других случаев.

Наиболее современным в этой группе является препарат систейн. Систейн – представитель искусственных слез с консервантом. Но также встречаются препараты и без консервантов, которые легко отличить по совсем крошечной упаковке. Упаковка рассчитана на 1–2 применения в течение 1 дня, так как хранить такие препараты после вскрытия нельзя.

СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ

Это одна из наиболее популярных групп лекарств в наше время, что связано с работой людей за компьютерами или связанных с мониторами. Основное действие таких капель – противоотечное. Другое название этой группы – деконгестанты. Широко известны из этой группы такие препараты как визин и октилия, в основе которых лежит один и тот же фармакологический препарат – тетризолин, относящийся к группе альфа-адреномиметиков. Часто эти капли рекламируются по телевизору, как средство от покраснения глаз.

Действительно, за счет сужения кровеносных сосудов краснота уходит довольно быстро. Но специалисты предупреждают от очень частого применения деконгестантов, так как их длительный прием может приводить к сухости глаза. Хотя если использовать деконгестанты совместно с увлажняющими каплями, отрицательных побочных действий можно избежать.

ВИТАМИННЫЕ КАПЛИ

Правильнее было бы назвать эту группу – капли, влияющие на обмен веществ в глазном яблоке, так как к этой же группе относится и столь важные и нужные средства, как тауфон (таурин), катахром, квинакс и ряд других, применяемых при лечении катаракты, старческой дегенерации глаза и т. д. Но если исключительную важность обменных капель в офтальмологической практике никто не оспаривает, особенно на ранних этапах развития катаракты, то в отношении других витаминных капель существует много скептиков. Особенно это касается капель, содержащих различные вытяжки черники и черной смородины. Убедительных данных, что это лучше, чем земляника, морозика, голубика или что-то еще, не существует.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

СЛОЖНЫЙ РЕЦЕПТ

Если ваш рецепт на очки или контактные линзы содержит цифры в разделах sph (сфера), cyl (цилиндр) и ax (ось), например sph -5.0 cyl -1.5 и ax 2 – значит, у вас есть та или иная степень астигматизма. Сфера показывает величину вашей сферической коррекции, а цилиндр и ось – размер и ориентацию астигматизма. Такие очки пациенты часто называют сложными, а врачи – цилиндрическими.

ЧТО НЕЛЬЗЯ БОЛЬНОМУ

► У астигматиков очень быстро устают глаза, а значит – они не могут долго работать на компьютере, читать, часами смотреть телевизор. Вряд ли такой человек сможет избрать своей профессиональной деятельностью работу с точными приборами.

► Если у вас астигматизм, нужно беречь себя и не нагружать глаза, которым и так трудно. Нельзя пытаться перебороть себя и брать зрительные нагрузки как у здоровых людей. Ничего, кроме головных болей и еще большего ухудшения зрения, это не принесет.

► Но астигматизм – это не приговор. Физических ограничений при астигматизме гораздо меньше, чем при сильной близорукости. К примеру, сильно близоруким нельзя поднимать тяжести. Для астигматиков такого ограничения нет.

► Если астигматизм вызван кератоконусом, человеку нельзя раздражать глаз – находиться долго на холоде, в запыленных помещениях.

► К глазу нужно относиться бережно – читать немного и при хорошем освещении. Нельзя читать лежа и в транспорте. Нельзя долго смотреть телевизор и работать на компьютере.

► В тяжелых случаях при астигматизме врач может запретить вождение автомобиля, освободить от службы в армии.

АСТИГМАТИЗМ: ОПАСНО БЕЗДЕЙСТВОВАТЬ

Большинство людей имеют ту или иную степень этого заболевания. Незначительный астигматизм, как правило, не влияет на зрение и не требует коррекции. Более выраженный – является причиной искажения зрительных образов, дискомфорта в глазах и головной боли.

УРОК АНАТОМИИ

В нормальном состоянии роговица и хрусталик глаза имеют ровную сферическую поверхность. При астигматизме их сферичность нарушена. Она обладает разной кривизной по разным направлениям. Таким образом, нарушается симметричный ход оптических лучей, и изображение начинает расплываться, размываться, иногда двоиться. При астигматизме в одном глазу сочетаются эффекты дальнозоркости, близорукости и нормального зрения.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ

● Если родители ребенка больны астигматизмом, есть большая вероятность, что он передастся малышу по наследству.

● Может проявиться из-за травм глаза. После них на роговице остается рубец, который, как и шрам на коже, как бы стягивает ткани к себе и деформирует роговицу.

● Рубцы могут быть и результатом операции на глазах. Например, когда удаляют катаракту, делают разрез, после которого может остаться рубец.

ИЗМЕНЕНИЯ В РОГОВИЦЕ

Но в большинстве случаев астигматизм связан с различными изменениями роговицы, например, при кератоконусе. Это самая частая причина астигматизма. При этом заболевании начинается дистрофия роговицы. В норме ее толщина 500–600 микрон. При кератоконусе роговица истончается до 400, даже 300 микрон. Причины этого явления до сих пор неизвестны. Принято считать, что оно генетически обусловлено.

**ОЧЕНЬ РЕДКО
В АСТИГМАТИЗМЕ ВИНОВАТ
ХРУСТАЛИК ГЛАЗА. КОГДА
ОН НЕПРАВИЛЬНОЙ
ФОРМЫ, ВОЗНИКАЕТ
ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ
ХРУСТАЛИКОВЫЙ
АСТИГМАТИЗМ**

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Если у вас только малая степень астигматизма, вы можете его не замечать или испытывать лишь слегка расплывчатое зрение. При выраженной форме изображение предметов нечеткое, местами размытое, прямые линии выглядят изогнутыми. Кроме дефектов зрительного восприятия, астигматизм обычно сопровождается быстрой утомляемостью глаз, понижением зрения, головными болями.

ОЧКИ ИЛИ ЛИНЗЫ

Если астигматизм врожденный, самый простой способ борьбы с ним – это очки. Очки специальные, цилиндрические. Но лучше носить контактные линзы. Раньше линзы были только жесткие. Это хороший и действенный способ борьбы с астигматизмом, но, к сожалению, они плохо переносятся. Не каждый человек спокойно отнесется к постоянно находящемуся на глазу инородному телу.

Сейчас появились мягкие контактные линзы. Они пользуются большой популярностью. Однако при астигматизме – это не лучший вариант. Дело в том, что мягкие контактные линзы исправляют астигматизм не до конца.

Для маленьких астигматиков очки – это хороший вариант, ведь сложно вставлять линзу ребенку, да еще и заставить его соблюдать все правила их ношения. Очки следует носить до



18–20-летнего возраста, затем можно прибегнуть к операции

Другое дело, когда астигматизм вызван кератоконусом. Тогда линзы обязательны.

ОПАСНОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ

Если у вас обнаружили астигматизм в 0,5 диоптрии, не стоит переживать. Такой слабый астигматизм не вызывает никаких осложнений и не влияет на зрительные способности. При астигматизме в 1 диоптрию ухудшается зрение, и при неправильном лечении или нелечении это может привести к косоглазию и даже к слепоте. Часто родители пренебрегают походом к офтальмологу и сами подбирают очки своему чаду, ошибочно предполагая, что у ребенка обычная близорукость.

НА ФОНЕ ПАТОЛОГИИ РАЗВИВАЕТСЯ АМБЛИОПИЯ, КОГДА ГЛАЗ НЕ МОЖЕТ ВИДЕТЬ 100%, ОН КАК БЫ НЕДОРАЗВИТ, НЕ НАТРЕНИРОВАЛСЯ В ДЕТСТВЕ, ЕГО НАЗЫВАЮТ В НАРОДЕ «ЛЕНИВЫЙ ГЛАЗ»

ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

К сожалению, при высокой степени астигматизма очки переносятся плохо: начинают болеть глаза и кружиться голова. Очки и контактные линзы не участвуют в лечении астигматизма, они лишь корректируют зрение. Полностью избавиться от астигматизма можно только с помощью хирургической операции.

МЕТОД АСТИГМАТИЧЕСКОЙ КЕРАТОТОМИИ

Суть операции сводится к нанесению продольных насечек по периметру роговицы, приводящих к изменению кривизны роговицы по оси надрезов. Эта операция чрезвычайно сложна в прогнозировании результата, зависит от типа рубцевания роговицы и, как следствие, требует долгого реабилитационного периода. Кроме того, операция не позволяет корректировать астигматизм свыше 2 диоптрий.

ЭКСИМЕРНЫЙ ЛАЗЕР

Суть методики заключается в изменении формы роговицы за счет испарения лазером ее поверхностных слоев. Использование современных лазерных технологий позволило точно прогнозировать эффект операции и снизило вероятность осложнений. Тем не менее, так как при операции нарушается физиологическое строение глаза – удаляется естественный защитный слой – эта операция требует долгого реабилитационного периода

ТЕХНОЛОГИЯ LASIK

При этой операции в защитном слое роговицы с помощью специального инструмента (микрокератома) открывается клапан. Затем при помощи эксимерного лазера однородные внутренние слои роговицы испаряются на необходимую для придания нужной кривизны глубину, после чего защитный слой возвращается на место. Данная операция позволяет сократить реабилитационный период до нескольких дней.

ЭТО ВАЖНО

ПРОФИЛАКТИКА НЕДУГА

Рекомендуется правильно расставлять осветительные приборы, отказаться от ламп дневного освещения и читать, работать только при хорошем верхнем свете. Стоит позаботиться о том, чтобы у вас на столе стояла лампа. При долгой работе у компьютера давайте глазам отдыхать. Для этого необходимо чередовать нагрузку на зрение и специальную гимнастику для глаз каждые полчаса работы. Рекомендуется делать массаж шейно-воротниковой зоны, заниматься плаванием, и конечно же, постоянно посещать врача.

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ

- ▶ При астигматизме полезно принимать не только назначенные доктором препараты, а также добавлять в пищу витаминные комплексы, овощи и фрукты.
- ▶ При плохом зрении рекомендуется в больших количествах употреблять хурму. Она включает в себя много полезных веществ, необходимых для зрения и всего организма в целом. В ее составе есть витамины А, Е, С и Р, а также железо, магний, ретинол, кальций, фосфор, углеводы, антиоксиданты, органические кислоты, белки, клетчатка, дубильные вещества и другие.
- ▶ В рацион питания нужно включить свежие овощи и зелень, такие как: морковь, свеклу, огурцы, чеснок, петрушку, укроп, шпинат, сельдерей. Также рекомендуется регулярно пить соки, полученные из перечисленных овощей и зелени.
- ▶ Для снятия усталости с глаз и улучшения остроты зрения большой эффективностью наделена черника. Для достижения лучшего эффекта необходимо ежедневно съедать по 2–3 ст. ложки этих ягод или черничного варенья.
- ▶ Также особой пользой для глаз отличаются ягоды черешни. Рекомендуется употреблять их по несколько раз в неделю.

РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ: ПОКУПАЕМ С УМОМ

Рыбные консервы – палочка-выручалочка для хозяйки. Имея баночку-другую под рукой, всегда можно приготовить несколько вкусных блюд. Важно только позаботиться о том, чтобы качество у консервов было надлежащим.

НАС ОБМАНЫВАЮТ

Выбрать хорошие консервы не так-то просто, здесь обман и разочарования ждут нас на каждом шагу. Самая распространенная их причина – пересортица, когда под видом одной рыбы нам продают другую, более дешевую. Еще одна распространенная махинация – особый способ укладки рыбы, чаще всего мелкой, при котором самой, собственно, рыбы в банке оказывается неприлично мало. Похожим образом обстоит дело с рыбными паштетами, в которые производитель так и норовит добавить больше чем положено овощей или круп, уменьшая тем самым массовую долю рыбы.

КОНСЕРВЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ РЫБНЫЕ, МОЖНО СМЕЛО СЧИТАТЬ «ЛЕВЫМИ», ЕСЛИ НАНЕСЕННАЯ НА НИХ МАРКИРОВКА ЛЕГКО СТИРАЕТСЯ ПАЛЬЦАМИ ИЛИ СМЫВАЕТСЯ ВОДОЙ

ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНО

И все же в наших силах выбрать консервы качественные. Вот что для этого нужно сделать. Первым делом осмотреть банку, чтобы она была без следов деформации. Закаточные швы должны быть гладкими без зазубрин, крышка – не вогнутая и не выпуклая.

Маркировка – главное оружие для покупателя, ее, в отличие от этикетки, очень сложно подделать. Маркировка состоит из трех (иногда двух) рядов знаков. В первом указывается дата выработки, а в третьем – номер смены.

Обращаем особое внимание на **второй ряд**. Он состоит из ассортиментных знаков – набора цифр и/или букв, а также идентификационного номера консервного завода. Ассортиментный



знак для каждого вида консервов свой. Например, для сайры натуральной – это 308, а для сайры в масле – 186. Для натуральной горбуши – это 85Д, а вот для рагу из лосося – просто буква К.

Не покупайте рыбные консервы с маркировкой в ассортиментной последовательности «С20», это знак товара низкого качества, содержащего поврежденную, подробленную рыбу, отходы производства.

ЧТО ГОТОВИМ

Рецептов блюд из рыбных консервов не перечислить. И все они, как правило, очень просты. Можно взять сайру в масле, размять вилкой, добавить нарезанные мелко сельдерей и зеленый лук, заправить майонезом и перемешать – готов салат, который можно подать самостоятельно или в тарталетках как закуску.

Можно приготовить горячее – рыбные котлетки. Отварить рис, картошку тоже сварить и потереть на терке, лук мелко порубить и слегка обжарить, со-

единить все это, добавить любые, на ваш вкус, рыбные консервы в масле (например, тунец) и вымешать фарш. Слепить котлетки, обвалить в панировке и жарить до готовности.

Ну и как же без супчика? Вскипятить воду в кастрюльке, бросить нарезанную кубиками картошку, лавровый лист и перец. Варить минут 15, затем добавить, опять же, любые (по вкусу) рыбные консервы, нарубленный мелко лук, зелень, а спустя еще 10 минут – измельченный плавленый сыр. Подождать, пока сыр расплавится и можно есть.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД НА СТР. 20

РЕЦЕПТЫ ЗНАХАРЕЙ

Если визит к врачу по определенным причинам невозможен или откладывается на определенный срок, можно попробовать облегчить воспаление или другие болезни глаз с помощью известных народных средств.

ОТ БЛЕФАРИТА

Для облегчения блефарита в 1 стакане крутого кипятка надо заварить 2 чайные ложки сухих лепестков василька. Дать настояться в течение 1 часа, после чего тщательно процедить через марлю. Полученный настой применять в качестве примочек для глаз в течение 1 недели.

Популярным народным средством лечения блефарита и других воспалений глаз, являются компрессы из отвара коры дуба. Для приготовления отвара 1 ст. ложку коры дуба надо залить 1 стаканом кипятка и на медленном огне кипятить в течение 30 минут.

ЛЕЧИМ БЕЛЬМО

От бельма можно избавиться, если на ночь ежедневно закапывать в глаз по 1 капле свежей живицы пихты. В глазу ощущается легкое жжение, но даже застарелое бельмо постепенно рассасывается.

ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ

При воспалениях глаз взять 1–2 ст. ложки измельченной коры дуба, залить 0,5 л воды и кипятить в течение 30 минут, процедить и остудить. Отвар использовать для промываний и компрессов при воспалении глаз. Курс лечения составляет 4–5 дней.

При воспалении глаз также эффективны примочки из отвара чистотела с добавлением меда: 1 ст. ложку травы чистотела залить 1 стаканом кипятка и подержать на маленьком огне 5 минут, процедить, добавить 1 чайную ложку меда и размешать. Смочить в отваре тампон и приложить к глазам на 10 минут.

А еще воспаление глаз можно снять с помощью примочки из сока свежего огурца, смешанного с кипятком и со-



дой в равных пропорциях. Держать примочки на глазах 10 минут.

Если глаза воспалились и начали гноиться, их следует промыть раствором борной кислоты, после чего положить на веки свежий творог, завернутый в марлю.

Делают и компрессы из свежезаваренного чая. Полезно в чайный настой добавить такое же количество молока, чтобы веки не иссушались, а с глаз снималось напряжение.

ОТ ГЛАУКОМЫ

При глаукоме 1 чайную ложку семян укропа растереть и залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день. Затем, после 10-дневного перерыва, курс лечения повторить. При этом принимать мочегонные средства.

ОТ КАТАРАКТЫ

В этой ситуации полезно промывать глаза медовой водой (1 чайная ложка меда варится в 1 стакане воды 3–5 минут). Промывать глаза 3–5 раз в день.

Или взять 1 ст. ложку сухих измельченных плодов шиповника, залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 2–3 часа. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.



При плохом зрении поможет такое средство: на 1 стакан кипятка добавить 2–3 чайные ложки сухих листьев черники. Настаивать 1 час, процедить. Принимать свежую настойку необходимо на протяжении дня, разделив на равные порции. Можно взять мякоть ягод черешни, предварительно отделив от них шкурки и делать примочки для глаз ежедневно.

**Людмила Туракина,
Ивановская обл.**

Для улучшения и стабилизации кровообращения в глазных яблоках брызгайте на глаза холодной водой. Повторяйте процедуру несколько раз в день по 30–40 раз.

На 1 л кипятка добавить 50 г сухого сбора травы очанки, настаивать 3 часа, процедить. Полученный настой принимать по 100 мл ежедневно по 3–4 раза.

Виктория Еланская, г. Мантурово

Чтобы улучшить зрение, надо смешать 3 части свежего морковного сока с 1 частью огуречного и 1 частью свекольного сока. Пить каждый день по 0,5 л.

Перемешать 7 частей морковного сока, 5 частей сока стеблевого сельдерея и по 2 части сока свежей петрушки и алоэ. Пить ежедневно по 0,5 л настоя в течение дня равными порциями.

Родион Гуреев, г. Балахна

От конъюнктивита поможет ромашка. Надо заварить 1 стаканом кипятка 2–3 ст. ложки цветков ромашки аптечной и настаивать 1 час в закрытой посуде. Процедить и аккуратно промыть глаза. Повторять процедуру несколько раз в день до полного излечения.

Можно также приготовить солевой раствор. Им при конъюнктивите промывают глаза. Раствор готовят из расчета 1 ст. ложка соли на 1 стакан кипяченой воды.

Полина Сорокина, г. Бежецк

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КОГДА УДАЛЯТЬ

Ранее считалось, что катаракта должна «созреть» для операции. Однако нынче этот подход отвергнут. Катаракта – не фрукт, чтобы ждать ее созревания. Чем раньше сделана операция, тем легче она проходит и быстрее восстанавливается зрение. Хотя в целом нет каких-то строгих сроков проведения операции, все зависит от индивидуальных особенностей и потребностей пациента. Обычно операция по удалению катаракты рекомендуется в случае снижения остроты зрения, до уровня, который беспокоит больного и мешает ему нормально жить и работать.

ХИРУРГИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Оно представляет собой операцию по удалению помутневшего хрусталика, экстракцию катаракты с имплантацией искусственного хрусталика или глазной линзы. Возможны следующие варианты хирургического лечения катаракты:

- **интракапсулярная экстракция**, при которой происходит удаление хрусталика вместе с капсулой. Этот вид операции выбирают только при травматических катарактах, когда невозможно сохранить капсулу хрусталика.

- **Экстракапсулярная экстракция**, при которой происходит удаление мутного хрусталика с сохранением капсулы, в которую, впоследствии, имплантируется искусственный хрусталик.

- **Факоемульсификация** – это ультразвуковое удаление хрусталика. Все манипуляции выполняются через прокол без наложения швов. Достоинствами методики являются минимальные ограничения в послеоперационном периоде, быстрое восстановление зрительных функций и заживление. Эта операция проводится амбулаторно и занимает не более 10–20 минут. После операции пациент может самостоятельно доехать домой.

КАТАРАКТА: КАК ЕЕ ПОБЕДИТЬ

В переводе с греческого «катаракта» означает «водопад». Древние греки предполагали, что причина снижения зрения при катаракте – мутная жидкость между радужной оболочкой и хрусталиком. На самом деле, никакой мутной жидкости в глазах нет, катаракта связана с частичным или полным помутнением хрусталика.

БОЛЕЗНЬ-ЛИДЕР

Хрусталик – это двояковыпуклая линза, которая расположена прямо за радужкой и отвечает за фокусировку световых лучей на сетчатку. Катаракта – одно из самых распространенных глазных заболеваний. Наиболее часто она возникает у пожилых (возрастная катаракта). По данным статистики, в 70–80 лет катаракта встречается у 260 из 1000 мужчин и у 460 из 1000 женщин. После 80 лет катарактой страдает практически 100% населения.

Среди врожденных заболеваний глаз катаракта также занимает одну из лидирующих позиций. Около 45% слепых в мире потеряли зрение вследствие этого заболевания.

ОСОБО ВЫДЕЛЯЮТ ДИАБЕТИЧЕСКУЮ КАТАРАКТУ, ВОЗНИКАЮЩУЮ КАК ОСЛОЖНЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА. ОНА ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ БЫСТРЫМ РАЗВИТИЕМ ПОМУТНЕНИЯ В ХРУСТАЛИКАХ ОБОИХ ГЛАЗ

В ЧЕМ ПРИЧИНЫ

Причины возникновения катаракты различны: это может быть травма, нарушение питания тканей глаза, связанное с возрастом, лучевое воздействие, диабет, некоторые заболевания глаз (например, глаукома) или наследственные особенности организма.

Чаще всего катаракта появляется в процессе старения организма, который приводит к увеличению плотности хрусталика и его помутнению. Такие катаракты называют возрастными или сенильными. Они могут возникать уже в возрасте 45 лет.

Катаракта может развиваться и в детском возрасте, в этом случае ее называют врожденной.

После травмы глаза помутнение хрусталика может возникнуть в любом

возрасте. Сильный удар, порез, прокол, термический или химический ожог могут привести к появлению травматической катаракты.

КАКИЕ СИМПТОМЫ

Наиболее частым симптомом катаракты является снижение остроты зрения. В зависимости от расположения помутнений хрусталика в центре или на периферии зрение может снижаться или оставаться высоким. Если катаракта начинает развиваться на периферии хрусталика, пациент может не ощущать никаких изменений в зрении. Такая катаракта обнаруживается случайно на профилактическом врачебном осмотре. Чем ближе к центру находится помутнение хрусталика, тем

серьезней становятся проблемы со зрением. При развитии помутнений в центральной части хрусталика (его ядре) может появиться или усилиться близорукость, что проявляется улучшением зрения вблизи, но ухудшением зрения вдаль. Этим объясняется то, что людям с катарактой очень часто приходится менять очки.

Многие пожилые пациенты в такой ситуации отмечают то обстоятельство, что утраченная на пятом десятке жизни способность читать и писать без плюсовых очков на некоторое время необъяснимым образом возвращается. При этом предметы видны нечетко, с размытыми контурами. Изображение может двоиться. Зрачок, который обычно выглядит черным, может приобрести сероватый или желтоватый



оттенек. При набухающей катаракте зрачок становится белым.

ЛЮДИ С КАТАРАКТОЙ МОГУТ ЖАЛОВАТЬСЯ НА ПОВЫШЕННУЮ ИЛИ СНИЖЕННУЮ СВЕТОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

В СЕРЫХ КРАСКАХ

Некоторые больные говорят, что мир вокруг стал каким-то тусклым. С другой стороны, непереносимость яркого света, лучшее зрение в пасмурную погоду или в сумерках характерно для помутнений в центральной зоне хрусталика. Наиболее часто такие жалобы наблюдаются при так называемой заднекапсулярной катаракте. Все перечисленные симптомы являются показанием для обращения к врачу.

НЕИЗБЕЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Наиболее распространенные осложнения катаракты – это воспалительные процессы глаз, повышение внутриглазного давления (глаукома), а также полная слепота. Поэтому очень важным для пациентов является своевременное обращение к врачу-офтальмологу и своевременное начало лечения. К сожалению, часто пациенты обращаются за медицинской помощью поздно, в стадии уже зрелой или перезрелой катаракты, а на поздних стадиях лечить катаракту сложнее. Поэтому, чем раньше будет выявлена катаракта, тем больше у врачей возможностей сохранить пациенту зрение.

ВОПРОСЫ ДИАГНОСТИКИ

Основной метод диагностики катаракты – исследование глаз в прямом и боковом свете щелевой лампы. При частичном помутнении хрусталика, зоны отсутствия прозрачности в прямом свете щелевой лампы выглядят как черные участки на красном фоне, а в боковом свете – как серые фигуры на темном фоне. При полном помутнении хрусталика, последний принимает вид серого образования в области зрачка. Также в процессе диагностики определяют остроту зрения, поле зрения, измеряют внутриглазное давление, выполняют ультразвуковые, электрофизиологические исследования сетчатки и зрительного нерва. После обследования назначают лечение – консервативное или хирургическое.

КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Лечение начальных стадий возрастной катаракты основано на применении различных лекарственных средств, главным образом, в виде глазных капель: *капли Смирнова, катахром, витаиодурол, витафакол, вицеин* и ряд других. Основная трудность консервативного лечения катаракты связана с неясностью этиологии возрастной катаракты. Если же помутнения в хрусталике продолжают прогрессировать, и пациента это беспокоит, то помочь может только хирургическое вмешательство.

ЭТО ВАЖНО

ПРОФИЛАКТИКА КАТАРАКТЫ

Ведущей причиной потери зрения у людей после 50 лет является именно возрастная катаракта.

В целях профилактики катаракты рекомендуется:

- ▶ вести здоровый образ жизни;
- ▶ правильно питаться;
- ▶ избегать длительного пребывания на открытом солнце.

После 50 лет, хотя бы раз в год следует проходить обследование у офтальмолога (это важно и для профилактики глаукомы и катаракты).

САМОДИАГНОСТИКА

Заподозрить начальную катаракту можно по следующим признакам:

- ▶ время от времени окружающие предметы теряют четкость и дwoятся;
 - ▶ перед глазами появляются «мушки» или пятна;
 - ▶ видимое изображение приобретает желтоватый оттенок;
 - ▶ возникают затруднения при чтении, связанные с нарушением контраста между буквами и общим фоном;
 - ▶ острота зрения на ранней стадии катаракты практически не страдает;
 - ▶ длительность начальной стадии может продолжаться от 1–3 до 10–15 лет. При созревании катаракты описанные выше жалобы постепенно прогрессируют, больной начинает отмечать снижение остроты зрения:
 - ▶ неожиданно ухудшается зрение, перед глазами словно возникает туман;
 - ▶ ухудшение зрения не связано с повышенной нагрузкой на глаза;
 - ▶ становится трудно читать книжки с крупным шрифтом, даже очки не спасают;
 - ▶ удаленные предметы различаются с трудом;
 - ▶ глаза стали излишне чувствительными к свету;
 - ▶ зрачок, который в норме выглядит черным, может стать светлым.
- В стадии зрелой катаракты предметное зрение утрачивается, сохраняется лишь светоощущение.

ЭТО ВАЖНО

ПРОФИЛАКТИКА БЛЕФАРИТА

Среди мер профилактики блефарита на первом месте стоит соблюдение правил личной гигиены. И подразумевается здесь не только пожелание не тереть глаза грязными пальцами или немытыми руками, но и необходимость пользоваться только своим полотенцем, только своим носовым платком, только своей тушью для ресниц и прочими косметическими инструментами. Кстати, правильное и тщательное снятие макияжа вечером – процедура исключительно важная с точки зрения профилактики блефарита. Если после снятия макияжа ресницы остаются склеенными, то их нужно промыть с помощью детского шампуня. Что касается других причин (сквозняки и т. д.). Совсем сквозняков избежать невозможно, но таких явных, как у вентилятора, у окна поезда или автомобиля во время поездки, избегать, конечно, желательно. Впрочем при хорошем иммунитете такие сквозняки не столь уж страшны, как кажется, а потому необходим здоровый образ жизни и отказ от вредных привычек. Не прилагая подобных усилий, поднять иммунитет лишь с помощью одних фармакологических средств вряд ли получится.

НАРОДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Возвращаясь к вопросу о традиции плевать в глаз при ячмене, вряд ли это всерьез можно отнести к народным методам лечения. Даже если вспоминать о лизоциме слюны или каких-то других доводах. Тогда уж лучше вспомнить о травах и возможности использования их отваров в виде компрессов для глаз – ромашка, календула, василек, пижма, бузина, льнянка, алоэ и т. д. Многие из этих трав являются природными антисептиками, обладают противоотечным, противовоспалительным действием.

ХАЛЯЗИОН И ХОРДЕОЛА

В народе очень хорошо известна такая болячка, как ячмень. Ее даже очень «любят», так как позволяет плюнуть в глаз ближнему без последствий для себя. В целом же данная болячка является разновидностью блефарита.

ВАРИАНТЫ БЛЕФАРИТА

Есть и еще одна болячка, внешне очень похожая, которая называется халязион. Как нередко бывает, объединяют их под названием «ячмень и халязион», путая названия латинско-медицинские и русско-народные. Ячмень на медицинском языке обозначается хордеолой, а халязион в народе ранее называли градиной. Так что правильнее будет либо халязион и хордеола, либо ячмень и градина.

ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ

Визуально и ячмень (хордеола), и градина (халязион) могут выглядеть почти одинаково: белесоватая головка с красным венчиком гиперемии или без него, свисающая с края века. Впрочем, эта схожесть удивительна, так как в обоих случаях страдают одни и те же сальные железы внутренней и внешней поверхности века. Чаще это происходит в области хряща века – там же, где это сало чаще всего и требуется для смазки ресниц. Разница лишь в том, что ячмень – процесс острый, воспалительный, а градина – хронический, закупорочный.

ПРИЧИНЫ БЛЕФАРИТОВ

Для развития ячменя требуется инфекция, однако хордеола возникает реже, чем мы трем глаза грязными руками. Очевидно, что помимо инфекции еще нужно и снижение защитных сил (местного иммунитета), к чему может привести даже обычный сквозняк. Например, весьма просто заполучить ячмень, сидя у открытого окна автомобиля или у вентилятора. Халязион же развивается из-за закупорки протока сальной железы и последующего скопления сала, что может сопровождать некоторые хронические заболевания, а также может быть и в норме, но при излишне жирной коже.



ВЫБОР ЛЕЧЕНИЯ

Несмотря на столь схожие черты, различие причин диктует необходимость все-таки разного лечения. В случае ячменя лечение в основном заключается в применении теплых примочек или горячих компрессов. С этой целью нередко используют крепкую заварку, которая действует и как гипертонический раствор, и как противовоспалительное средство. В случае развития градины на первых порах, пока халязион не инкапсулировался, так же возможно применение физиотерапевтических методов. Если лечение начато своевременно, то тогда есть шанс, что проходимость протока железы восстановится, а сало дренируется наружу.

ЕСЛИ ХАЛЯЗИОН УЖЕ ЗАСТАРЕЛЫЙ, ТО ПРИДЕТСЯ ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ ЗА ХИРУРГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ, ТАК КАК В ТАКИХ СЛУЧАЯХ МАЛО УБРАТЬ ГРАДИНУ, ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ РЕЦИДИВОВ В ПОСЛЕДУЮЩЕМ. НАДО УБИРАТЬ И ЕЕ КАПСУЛУ

ГЛАЗА И КОМПЬЮТЕР

Работа за компьютером только на первый взгляд кажется простым и неустойчивым занятием. После трудового дня за монитором устают и глаза. Ведь им весь день приходится напряженно трудиться: распознавать не всегда контрастные изображения, бороться с бликами, реагировать на разную яркость и освещенность. Неприятные ощущения в глазах обычно списываются на усталость или аллергию. Как же преодолеть эти симптомы?

УВЛАЖНЯЙТЕ ГЛАЗА

Обычно глаз моргает раз 20 в минуту, на что слезные железы реагируют увлажнением роговицы. Но если человек вынужден непрерывно и внимательно смотреть на экран, то моргает он почти в три раза меньше, в результате чего глаз становится сухим, в нем появляется ощущение жжения, «песка», глаза хочется подержать закрытыми.

НАДО ПОМОЧЬ ГЛАЗАМ, СОЗДАВАЯ ИСКУССТВЕННОЕ УВЛАЖНЕНИЕ РОГОВИЦЫ. ДЛЯ ЭТОГО МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ КАПЛИ, КОТОРЫЕ ПРОДАЮТСЯ В ЛЮБОЙ АПТЕКЕ

ПОМОЖЕТ ГИМНАСТИКА

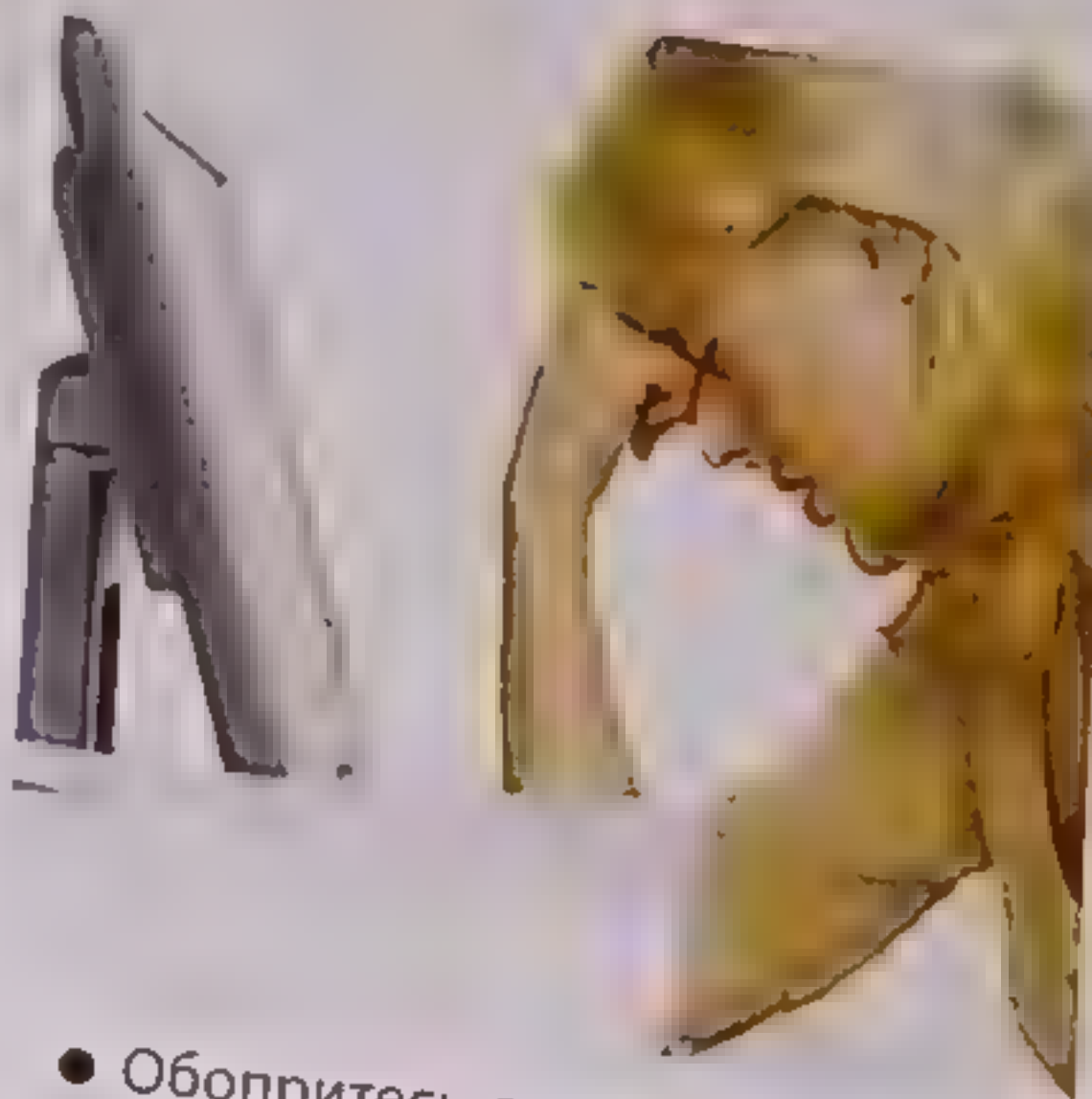
Выполняйте несколько коротких упражнений, которые не отнимут много времени:

- 30 секунд быстро моргайте, столько же времени смотрите прямо перед собой (повторите три раза);
- закройте глаза и вращайте по кругу глазами яблоками влево-вверх-вправо-вниз (повторите четыре раза);
- закройте глаза и посмотрите вверх-вниз (повторите восемь раз);
- крепко зажмурьте глаза на несколько секунд – резко широко откройте (повторите 5 раз).

ДАЙТЕ ГЛАЗАМ ОТДОХНУТЬ

Несколько раз в день глазам надо давать отдых.

- Сядьте за стол и обопритесь на локти.
- Встряхните руками и расслабьте запястья и пальцы.
- Потрите друг о друга ладони, пока они не станут теплыми.



- Обопритесь головой о руки и закройте глаза ладонями. Пальцы обеих рук должны пересекаться на лбу. Постарайтесь, чтобы руки не давили на глаза. Ладони должны лежать на веках словно купол.

ПОЧУВСТВУЙТЕ ТЕМНОТУ

В темноте в светочувствительных клетках сетчатки образуется очень важный для зрения *родопсин*. Теперь ваши глаза совершенно расслаблены. Восприятие темноты – это самое глубокое расслабление для глаз, во время которого они восстанавливаются.

- Представьте себе, что смотрите на темную поверхность (например, гладь озера или ночного неба), и она заполняет все поле зрения, передаваясь по зрительному нерву в центр головного мозга.

Через некоторое время у вас перед глазами снова появятся какие-то образы, не сопротивляйтесь этому и возвращайтесь постепенно к повседневной жизни. Глаза пусть остаются закрытыми.

- Уберите руки от глаз и почувствуйте разницу в яркости и температуре.

- Когда будете готовы, зажмурьтесь и откройте глаза.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

НЕРВНЫЙ ТИК

Иногда можно заметить, как после напряженной работы или неприятного разговора ни тнее или, вернее, веко начинает дергаться. Это признак так называемого нервного тика. Глаз может дергаться, если человек переутомился, хронически недосыпает или находится в состоянии стресса. Если тик стал появляться часто, обратите внимание на свой режим работы и отдыха. Постарайтесь меньше напрягать глаза, больше гуляйте на свежем воздухе и обязательно спите не менее 7–8 часов. Чаще всего эти простые меры избавляют от нервного тика. Но если они не помогают, лучше обратиться к врачу.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Для укрепления зрения необходимо употреблять в пищу красные, желтые и оранжевые овощи и фрукты, зеленые листовые овощи, богатые витаминами А, С, Е, также орехи, морепродукты, цельнозерновые продукты, отруби, бобовые. Полезно пить 1 стакан смеси соков моркови и петрушки (3:1) 3 раза в день перед едой.

НАРОДНЫЙ РЕЦЕПТ

Приготовить настой из цветков календулы лекарственной: 3 чайные ложки сухих измельченных цветков залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить и пить по 0,5 стакана 4 раза в день. Этот же настой используется для промывания глаз.

В ПРОДАЖЕ С 7 ФЕВРАЛЯ



Ежемесячный
журнал-дайджест

Все о красоте,
семье, быте,
доме, даче,
кулинарии,
здоровье,
технике



№2
2001

ДОМАШНЯЯ *для вас* ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

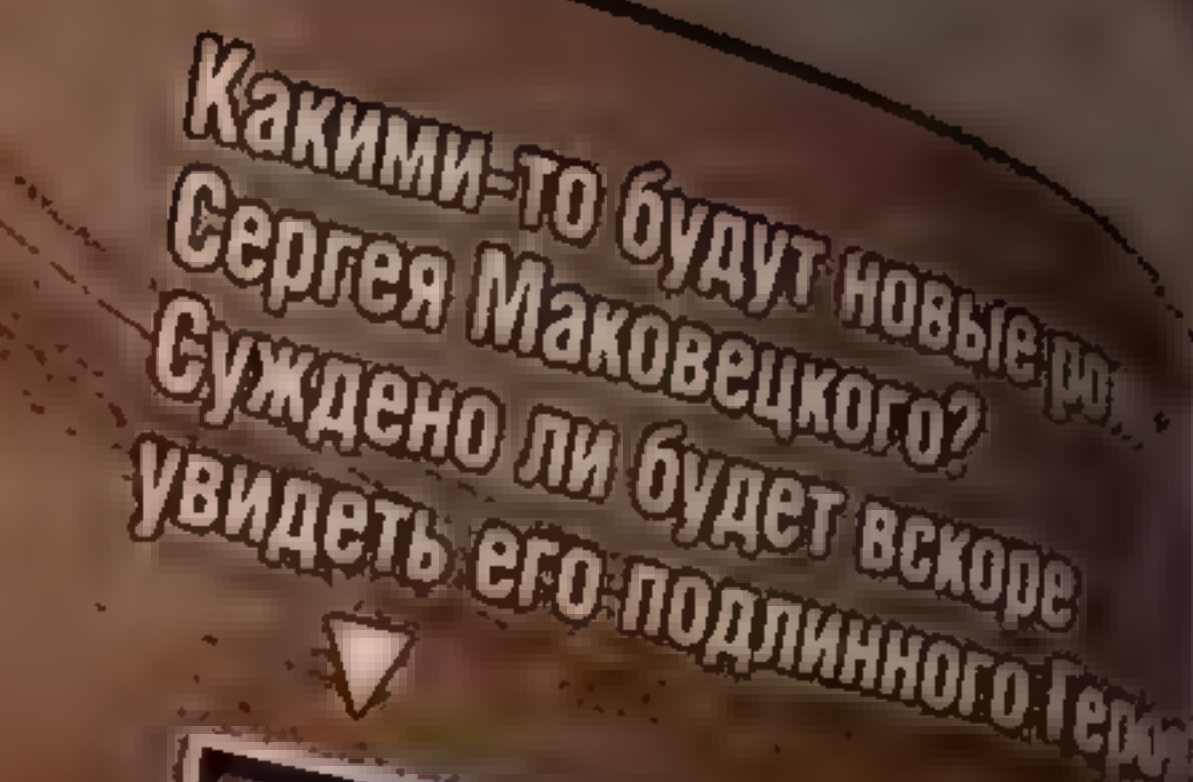
Гость
журнала
**Сергей
Маковецкий**

Пенсии будущего
Грипп и простуда
Лекарство из воздуха
Кухня Великого Поста
Каков твой характер (тест)
Церковный календарь

Флирт в год Змеи
Огород в квартире
Хроникам в аптечку
Уличный «приворот»
Мода: блеск серебра
Блины на Масленицу



Пожалуй, нет на Руси более разудалого праздника, чем Масленица.



**Родившиеся в год Змеи
люди считаются
невероятно везучими.**



В День Святого Валентина
мы готовы сделать многое
для любимого человека.



**Наступил новый век:
модельеры вносят
в одежду белый цвет.**

Еже
жур

Вс
се
до
ку
зд
те



СРЕДА ОБ

[illegible]

ЭТНКАИН

1. Вспомогательные материалы
 2. Сведения о состоянии
 3. Описание работы
 4. Описание работы
 5. Описание работы
 6. Описание работы
 7. Описание работы
 8. Описание работы
 9. Описание работы
 10. Описание работы

ЦЕНЕЊЕ

1. The first part of the document is a list of names and their corresponding addresses. The names are: John Doe, Jane Smith, and Bob Johnson. The addresses are: 123 Main St, 456 Elm St, and 789 Oak St.

The
Geor

214

B2.5

52

1

15

137

五

13

R.

Але

1

T:

Ежемесячный
журнал-дайджест

Все о красоте,
семье, быте,
доме, даче,
кулинарии,
здоровье,
технике



№ 2
2001

домашняя энциклопедия для вас

В Н О М Е Р Е

СРЕДА ОБИТАНИЯ

У февраля два друга — метель и вьюга	2
Демография и пенсионеры	2
День Всех Влюбленных	3
Лекарство из воздуха	4
Талая вода и немного льда	4
Победите простуду	5
"Буря" и "Рысь" водить научись	6
Неприятности на горке	6
Покупайте мебель, но	7
Школа кухонного мастерства	8
Без капусты щи не густы	9
Зимний обед	10
Фирменное блюдо от "ДЭ для вас". Соленые белые грибы	10
Блинок для вашей души	
Масляная неделя	11
Символ солнца	11
Христиане заступают на Великий пост	

ЭТИКА И ЭСТЕТИКА БЫТИЯ

Белый блеск серебряного века	16
Складка роскоши не портит	18
Проверьтесь на суеверие (тест)	18
Стройной стать можно, но осторожно	19
Учитесь дружить... полами	20
Любовные секреты мужчин	20
Уличный "приворот"	22
Послеобеденная дремота	22
Проверь свой характер (тест)	23
Щекотливая тема	23
Чтобы устранить сутулость	23

СЕМЕЙНЫЙ КОВЧЕГ

Две стороны одного кашля	24
Для прогулок — безопасный переулочек	25
"Искусственный рай" — это трагедия	26
Спите больше — проживете дольше	26
Динамичны ли вы? (тест)	27
От безделья ум ветшает	27
Астрогороскоп удач 2001. Февраль	28
Философствуйте и флиртуйте в год Змеи	29
Музыка самоцветов	30
Что ты жадно глядишь на дорогу?	31



Зимняя любовь	31
Антигерой XX века?.. Сергей Маковецкий	32
Питие без тоста — пьянка	34

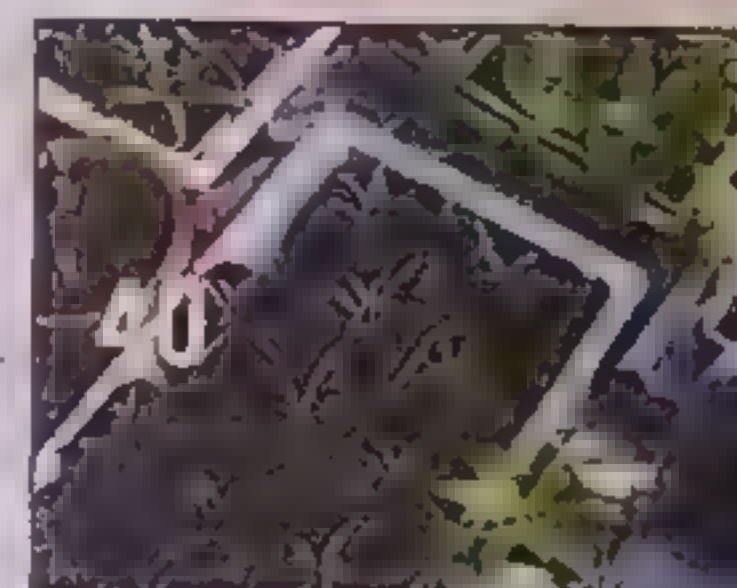
МИР ВАШЕГО ДОМА

Где тепло, там и добро	36
Живите в ладу, как оладушки в меду	37
Чудо в квартире	38
Амариллис — комнатная лилия	



ВАША УСАДЬБА

Сад в глухую пору	39
Семена на все времена	39
Огород в вашей квартире	
Цветочки на моем окошке	40
Посейте перец	40
Выгонка на подоконнике	
Томаты-младенцы	41
Огуречная грядка	41



ТЕХНОДРОМ

Защити железного друга	42
Триплекс для автомобиля	42



РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

Девушкам в веснушках	43
Варите овощи на пару	43
Сода + клей... и кухня милей!	43
Секреты пирогов	
Одолеем бронхит	44
Облепиха от облысения	44
Подпоясанный радикулит	44
Хроникам в аптечку	45
Отчего шумит в ушах	45
Целебный ультрафиолет	45
Удаление миндалин — мера крайняя	46
"Каша" для окон	46
Шоколад — это наркотик?	46
САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ	47

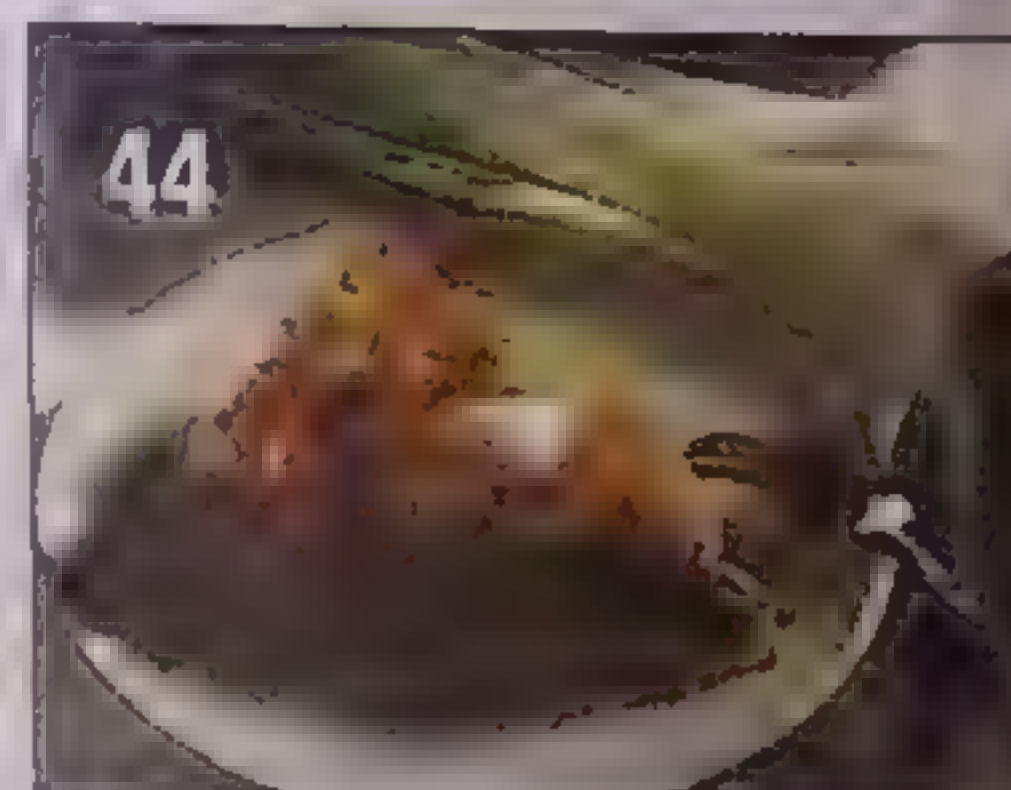


Фото на обложке Бориса Семенова

Главный редактор
Георгий ЗАЙЦЕВ
Шеф-редактор и составитель
Валентин АКСЁНОВ
Главный художник
Елена ЕНЕНКО
Главный технолог
Лариса ГАЛАКТИОНОВА
Менеджер по распространению
Татьяна ТРУСКОВА
Компьютерная верстка
Валерий АРТЁМОВ
Александр МУРАВЕНКО
Ольга ПАНЧЕНКО
Корректор
Татьяна ДЕНИСЬЕВА

Учредитель: Зайцев Г.В.
Издатель:
Издательский дом «Звонница»
Адрес редакции:
101503, Москва, ГСП-4, Сушевская, 21
Телефон: 972-2184
Факс: 972-3064
e-mail: zv-press@mail.ru
Журнал зарегистрирован в Комитете
Российской Федерации по печати
Регистрационный номер 014438
Лицензия ИД № 02635
Цена свободная
Подписано в печать
с готовых диапозитивов 19.12.2000
Формат 60х84 1/8. Усл. печ. л.: 5,6.
Печать офсетная. Бумага офсетная.
ГУП ИПК «Московская правда».
123995, Москва, ул. 1905 года, д. 7
1^й завод (1 — 30 000 экз.)
Тир. 50 000 экз.
Зак. № 0407.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Журнал
«Домашняя энциклопедия для вас»
для библиотек и учебных
заведений
79164
для остальных подписчиков
79163
годовая подписка
45994

Приложение к журналу
«ДЭ для вас» —
«Веселый затейник»,
с 30-процентной скидкой для
подписчиков «ДЭ для вас» **72468**
для остальных подписчиков **72469**

Редакция приглашает к сотрудничеству
распространителей, рекламные агентства
и рекламных агентов.
С предложениями обращаться
по тел.: 972-2261.

В номере использованы собственные
материалы, а также информация
из периодических изданий:
«Вечерняя Москва», «Здоровая газета»,
«Здоровье», «Известия», «Клиент всегда
прав!», «Коммерсант Клиент»,
«Крестьянка», «Куранты»,
«Мир вашему дому», «Мир за неделю»,
«Мир новостей», «Московский Сокол»,
«Сельская новь», «Семейный доктор»,
«Теленеделя», «Торговый дом», «Экстра М».

Редакция не несет ответственности
за достоверность информации,
опубликованной в рекламных материалах.
Редакция в переписку не вступает.
Рукописи не возвращаются
и не рецензируются.
Авторов книг, фрагменты из которых
использованы в этом номере,
просим обращаться в редакцию.

У февраля два друга — метель и вьюга

- Февраль — месяц лютый: спрашивает, как обутый.
- Январю-батюшке — морозы, февралю — метели.
- Февраль силен метелью, а март капелю.
- Февраль зиму выдувает, а март ломает.
- Февраль строит мосты, а март их ломает.
- Февраль богат снегом, апрель — водою.

- Если февраль будет дождливый, то такими же можно ожидать весны и лета, а если погодливый, то предвещает засуху.
- Февраль холодный и сухой — август жаркий.
- Как в феврале аукнется, так осенью откликнется.
- Февраль переменчив: то январем потянет, то мартом проглянет.
- Февраль и теплом приласкает, и морозом отдубасит.
- Февраль корове рог сломал.
- Сильные морозы в феврале бывают только ночью.
- У февраля два друга — метель и вьюга.
- Вьюги-метели под февраль полетели.
- Бокогреюшко-февраль, он теплом обычно враль.
- Февральская ростепель ничего не стоит.
- В феврале много инея на деревьях — будет много меда.
- Дует ветер, а инея нет — быть бурану.
- Снег прилипает к деревьям — тепло будет.
- Копыта у лошадей потеют — к теплу.
- Луна ночью будто покраснела — жди завтра ветра, тепла и снега.
- Если кошка встает на задние лапы и начинает скрести когтями стены — будет вьюга.

Денги, которые государство выплачивает пенсионерам, зарабатывает молодое поколение. Поэтому чем больше в стране молодых, тем лучше живется пожилым. Россию в этом отношении ждут нелегкие времена. В большинстве стран, не испытывавших социальных или природных катастроф в национальных масштабах и обладающих стабильной социально-экономической ситуацией, графически половозрастную структуру населения можно изобразить в виде почти правильной пирамиды. В России она будет напоминать уродливую елочку, искривленную ветрами и бурями отечественной истории.

Демография и пенсионеры

Родившиеся в начале века испытали на себе все ужасы и трагедии завершившегося столетия. Особенно беспощадно оно было для мужчин. Среди семидесяти-, восьмидесятилетних — женщин вчетверо больше.

До 1927 года идет повышение рождаемости. После любой войны — это нормальное демографическое явление, и неважно, чем кончилась война, — победой или поражением. Сразу вслед за этим взлетом — голод 1932 — 1934-х годов, особенно сильно ударивший по Украине и другим неблагоприятным, с точки зрения коллективизации, районам: Нижнему Дону, Северному Кавказу, Среднему и Нижнему Поволжью. В современной картине поколений это привело к сокращению генерации почти на 30 %.

Очередной всплеск приходится на вторую половину тридцатых годов. В 1936 году были запрещены аборты. Минимум рождаемости приходится на 1944 год: немногочисленная генерация Первой мировой дала хилое и незначительное потомство. Сейчас 53-летних столько же, сколько и семидесятитрехлетних. Сегодня родившихся в 1944 году лишь 36% от родившихся в «урожайном» 1938-м.

Начиная с 1960 года пошел неглубокий, но затяжной спад. Очередной подъем — 1970 — 1985 годы — так и не смог достичь рекордных показателей рубежа 60-х годов. Ныне людей в возрасте Христа заметно больше, чем тинейджеров. Благополучие «застойного» периода оборвалось с началом перестройки. Нижняя точка падения рождаемости, судя по всему, еще не достигнута, но уже сейчас годовалые дети составляют всего 52% от десятилетних.

Этот грустный рассказ о демографической ситуации в России имеет самое непосредственное отношение к судьбе тех, кому еще предстоит стать пенсионерами через 5 — 10 лет.

ЧЕРЕЗ ПАРУ ЛЕТ

На десять шестидесятилетних будет приходиться 16 сорокалетних. Именно в этот демографически благоприятный период и будет осуществляться пенсионная реформа. Именно в это время, если экономические тенденции сохранятся, государство получит небольшую передышку в напряженности пенсионного кризиса.

ЧЕРЕЗ 8 — 10 ЛЕТ

В пенсионный и «вымирательный» возраст войдут дети войны. На них обрушатся все-ческие льготы: ведь соотношение шестидесятилетних к сорокалетним будет 10 к 18. Правда, и самих пенсионеров будет мало.

ЧЕРЕЗ 10 — 12 ЛЕТ

Это время катастрофически ударит по пенсионерам: ведь на десять шестидесятилетних будет приходиться менее 6 сорокалетних. От нищенского существования их будет спасать только высокая смертность. Вот кому не позавидуешь! Тяжелейшая ситуация окажется затяжной: даже спустя десять лет число сорокалетних все еще будет составлять 80% от шестидесятилетних.

КОГДА МЛАДЕНЦЫ СТАНУТ СОРОКАЛЕТНИМИ

В этом светлом будущем на 10 шестидесятилетних будет приходиться 15 сорокалетних. Ситуация вполне благоприятная.

О собственном будущем стоит задуматься всем, но особенно тем, кому выходить на пенсию через 15 — 25 лет. Например, озаботиться вкладом в негосударственный пенсионный фонд. Тут, конечно, есть риск, что кто-то сбежит с вашими деньгами. Но, к сожалению, государство никуда не может убежать, и мы сильно рискуем, оставшись с ним наедине.

Александр Левинтас

КРАСНЫЙ ДЕНЬ КАЛЕНДАРЯ

Древний обычай празднования Дня Св. Валентина начинается со времен Древнего Рима, где отмечали народными гуляньями День Лупрекалия (15 февраля) — приход весны и любви, день, когда молодые пары сочетались браком, а 14 февраля они делали свой выбор и получали согласие.

За всю историю христианской церкви было два человека с именем Валентин, причисленных к лику святых. Первым был священник зарождавшейся в то время церкви Христа. Он умер в тюрьме в 270 году н.э. Три столетия спустя после распятия Иисуса Христа римские императоры все еще требовали

День Святого Валентина. Они гуляли от дома к дому и веселились. В Уэльсе на День Святого Валентина дарилась деревянная ложка, на которой вырезались ключики и замочные скважины, что означало пожелание открыть чье-нибудь сердце. Многие люди дарят в этот день своим любимым сладости — такие же сладкие, как и любящие сердца.

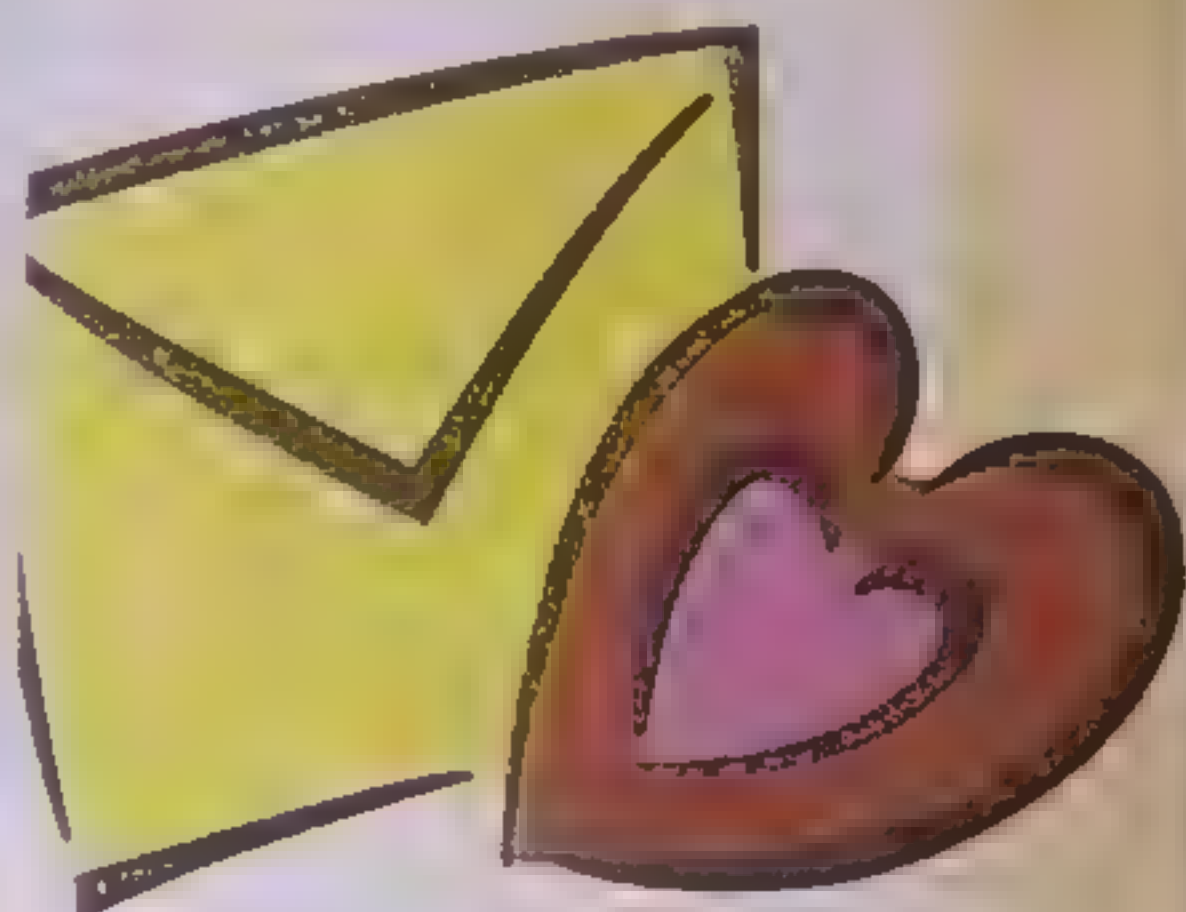


День Всех Влюбленных

также пользовался спросом диван в форме латинской буквы S. В этом случае влюбленные могли сидеть рядом — но не слишком близко! Дуньте на одуванчик — количество парашютиков, которые останутся на нем, укажет вам, скольким детишкам вы будете счаст-



Скоро конец зимы, а значит, не за горами праздник всех влюбленных — День Святого Валентина. День, когда можно забыть про деловито-грубоватые плащи, ежедневно носимые нами. День, когда мы наконец перестаем скрывать природой нам данные доброту и человечность и готовы сделать что-нибудь для дорогого, любимого человека... Что-нибудь особенное и необыкновенное, чтобы почувствовал он вашу заботу, доброту и нежность, чтобы сердце его, согретое вашим теплом, растаяло после зимней стужи.



от своего народа веры в римских богов.

Валентин, христианский священник, был заключен в тюрьму за их отрицание. 14 февраля он был обезглавлен не только потому, что был христианином, но также потому, что творил чудеса. Он исцелил слепую дочь тюремщика. В ночь перед казнью он написал ей прощальное письмо, подписав его «От твоего Валентина».

Другая легенда добавляет, что Валентин жил во времена царствования императора Клавдия II, когда Рим ввязывался в многочисленные кровавые и непопулярные войны. Император, которого звали Клавдий Безжалостный, испытывал трудности при наборе рекрутов в свои легионы. Он предполагал, что граждане Рима слишком привязаны к своим семьям и не хотят покидать их. Чтобы разрешить эту проблему, он запретил в Риме все браки и свидания.

Священник Валентин, не согласный с этим приказом, продолжал тайно венчать суженых. Клавдий, узнав об этом, приказал посадить Валентина в тюрьму, в которой тот и скончался 14 февраля 270 года н.э. Позднее за страдания, которые Валентин понес за отстаивание христианских принципов любви и брака, он был причислен к лику святых.

С тех пор христианство с каждым столетием распространялось все шире и шире. Чем сильнее становилась Церковь, тем больше языческих праздников заменяли на христианские дни святых. Со временем и День Святого Валентина полностью заменил старые Лупрекалийские торжества.

ФАКТЫ ИЗ КОПИЛКИ СВЯТОГО ВАЛЕНТИНА

Сто лет назад в Англии множество детишек одевались совершенно как взрослые на



Фабриканты специально оформляют шоколадные упаковки в виде сердца. В некоторых странах женщины получают от претендентов какую-либо деталь одежды. Если дама оставляет ее у себя, это означает, что она выйдет замуж за молодого человека. Некоторые люди верят, что если женщина увидит летящую малиновку в День Святого Валентина, это значит, что она выйдет замуж за моряка. Если ей встретится воробей, ей суждено быть супругой бедняка, но вместе с тем счастливой. А если женщина повстречает щегла, факт, что ей быть замужем за миллионером.

Диван Л'амур — это широкое кресло, которое вмещает парочку влюбленных. Раньше среди благовоспитанных семейств

ливым родителем. Это число также можно определить, откусив пол-яблока и пересчитав семечки, оставшиеся нетронутыми.


ВАЛЕНТИНКИ

Непременным атрибутом торжества по случаю Дня Всех Влюбленных является валентинка. Валентинка — это послание любимому человеку.

Одной из первых валентинок была карточка, посланная в 1415 году Чарлзом, герцогом Орлеанским, своей жене из тюрьмы Тауэр, где он был в заточении. Карточка до сих пор хранится в Британском музее. В XVI веке карточки Святого Валентина стали популярными и приобрели более декоративный характер. Купидон, обнаженный херувим, вооруженный стрелами, наиболее часто изображался на валентинках. В XVII веке валентинки, сделанные вручную, стали большего размера и более тщательно отделанными.

В 1797 году в Англии было издано «Руководство для молодого человека по написанию валентинок», которое содержало множество стишков и посвящений для тех, кто сам не мог придумать ничего путного. Издатели начали выпускать ограниченное количество печатных валентинок. Уменьшение в следующем столетии стоимости почтовых услуг сделало посылку валентинок более легкой и доступной многим. И по сей день возлюбленные пользуются этой простой и замечательной возможностью для изящного и оригинального обращения к чувствам друг друга.

Анна Соколова



Летом организм человека, регулярно проводящего время на зеленой природе, получает необходимую дозу витаминоподобных веществ благодаря тому, что ими насыщают воздух эфирноносные растения. Зимой таких веществ в воздухе практически нет. А ведь они прекрасно гармонизируют состояние нервной системы, поддерживают иммунитет. Поэтому сейчас очень важно самостоятельно позаботиться о создании в организме достаточной концентрации этих очень необходимых веществ. Если вы часто болеете, например ОРВИ — острой респираторной вирусной инфекцией, — надо периодически есть мандарины, апельсины. В этих плодах содержится много эфирного масла растительного происхождения.

Хорошо пить чай с лимоном. Добавлять в еду лук, чеснок. Но не очень часто! И еще следует помнить, что при тепловой обработке эти эфирноносные культуры теряют много эфирного масла. Поэтому чесноком, скажем, лучше натереть корочку черного хлеба. Лук употреблять стоит тоже в натуральном виде.

Витаминоподобные вещества содержатся и в плодах манго. Вероятно, есть такие вещества и в бананах. Очень много эфирного масла в пчелином меде.

А если вы заболели ОРВИ, то под контролем врача дома можно принимать ингаляции. Лучше приобрести для этого в магазинах «Медтехника» индивидуальный ингалятор. Но можно использовать и чайник для заварки.

Коллеги из Ялтинского НИИ предлагают в 0,5 л кипятка добавить бальзам «Золотая звезда», почерпнув из коробочки с помощью спички порцию, равную по величине ее головке. Этот сложный бальзам состоит из гвоздичного, корицевого, мятного, эвкалиптового эфирных масел, а также из других душистых веществ. Такая процедура делается по 5 минут. Первые

три дня — ежедневно. Потом — тоже ежедневно либо через день. Курс лечения — до 8 процедур.

Вместо бальзама в ингалятор можно добавить 4 капли мятного эфирного масла. Такая процедура принимается на дому по 5 минут, ежедневно или через день, в зависимости от рекомендации врача. Курс лечения — до 8 процедур.

Прекрасно помогают при лечении этого недуга и паровые ингаляции с чесноком. Одну головку чеснока мелко режут ножом, засыпают в чайник для заварки с кипятком (примерно один стакан воды). При ОРВИ такую процедуру принимают по 5 — 10 минут ежедневно либо через день. Курс лечения — от 5 до 10 процедур.

К паровым ингаляциям нет противопоказаний. Мы их рекомендуем проводить в домашних условиях.

Заболевшему ОРВИ очень хорошо пить апельсиновый или мандариновый сок, а также домашней выработки лимонад из лимона. При появлении кашля можно проводить паровые ингаляции с эвкалиптовым маслом. На процедуру уходит 4 капли. А можно нанести сложный бальзам «Золотая звезда» над трахеей, на область, находящуюся на средней линии между углами лопаток, или на кожу над позвоночником.

Предварительно посоветовавшись с врачом, заболевший может выбрать любой из предлагаемых методов лечения, получить необходимую дозировку витаминоподобных веществ, которых сейчас почти нет в воздухе.

Борис Шеврыгин,
заслуженный деятель науки РФ, доктор
медицинских наук, профессор;

Борис Керчев,
врач-оториноларинголог

Лекарство из воздуха

КАК ПОБЕДИТЬ ГРИПП

Термин «витаминоподобные вещества» предложили ученые Ялтинского НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии имени И.М. Сеченова. Они многие годы занимаются изучением влияния на здоровье людей эфирных масел растительного происхождения, без которых аювердисты, например, считают жизнь невозможной.

Сезонные простудные заболевания, в том числе и грипп, с помощью вакцин победить не всегда удается. К тому же вакцины, как и многие другие медицинские препараты, оказывают отрицательное воздействие на организм. Они ослабляют иммунную защиту организма и провоцируют медикаментозные заболевания. Более того, здоровье человека зависит от медицины лишь на 8,5 %, в то время как от питания и правильного образа жизни — на все 50 %. Именно поэтому укрепление здоровья открывает огромные возможности в борьбе с простудными и прочими заболеваниями. Такие методы известны сотни лет и широко применялись в России. В их основе была закалка и общее оздоровление. Из опыта прошлого многое можно взять на вооружение сегодня.

Талая и немного

Самый простой и доступный способ — ежедневные круглогодичные обливания холодной водой. Хотя бы раз в день — утром сразу после сна или вечером перед сном. Как ни парадоксально, именно при повышенной температуре тела эти водные процедуры рекомендуются принимать несколько раз в день. Обливание можно начинать сразу, без какой-либо специальной подготовки, не опасаясь отрицательных последствий.

Вода наливается в ведро или большую кастрюлю и крестообразно выливается на голову. Идеальный вариант — вода из колодца, когда вы стоите босиком на земле. В городских условиях можно предварительно в ванну налить по щиколотку холодной воды, затем открыть пробку в ванне и тут же вылить на себя воду. При этом отрицательная биоэнергетическая информация снимается и вместе с водой уходит прочь.

Для усиления воздействия температурного фактора в воду стоит добавлять дробленый лед из холодильника. При этом создается эффект талой воды. Наиболее полезная и рекомендуемая температура от 15° и ниже. Талую очищенную воду можно применять и как питьевую.

Чтобы сохранить волосы сухими, используйте резиновую шапочку, целлофановый мешочек и т.д. После процедуры рекомендуется растереться полотенцем и сделать массаж. По мере закаливания можно будет не вытираться и ждать полного высыхания влаги на теле, что особенно полезно. Или после процедуры утром сразу надевать одежду на влажное тело.

Для кого такая процедура неприемлема, применяйте более простой способ — обливание холодной водой только ушных раковин. Через расположенные на них многочисленные точки акупунктуры происходит воздействие на



Я
ГО

ВОДА ЛЬДА

организм и его закалка. Вначале обливание проводится быстро, потом время может быть увеличено. Поочередно под струю воды подставляется то одно, то другое ухо.

Мы не акцентируем внимание на таких видах закаливания, как купание в проруби, хождение босиком по снегу и т.д., потому что это доступно только очень мужественным людям. Однако напомним, что при закаливании льдом его растирают по всему телу. Ледовые компрессы на лицо позволяют сохранить кожу молодой и неувядающей. Что и делала по три раза в день императрица Екатерина Великая.

Есть и другие очень эффективные способы. Элементарное ежедневное смазывание в носу мылом при умывании позволяет избежать насморка и заболеваний гриппом. Заметим, сейчас средний уровень закалки россиян составляет всего 27%. Это создает идеальные условия для заболевания гриппом. Регулярно применяя соответствующие методы, можно выйти на 70 — 80 % закалки организма.

Еще хуже в России обстоит дело с загрязненностью организма шлаками, солями, химией и т.д. В среднем этот показатель 84 — 86 %. Но величину загрязненности вполне можно снизить до 10 — 15 %, применяя широко известные методы очистки организма, например, используя диету без тяжелых продуктов, что собственно и обусловлено принципами питания в дни поста. В эти дни из меню исключаются мясо, молоко, рыба. А могут применяться и различные клизмы, водное промывание желудочно-кишечного тракта и т.д.

При чистоте в 85 — 90 % невозможно заболеть не только простудными, но и многими другими болезнями. В этом случае полностью оправдывается русская пословица: «Чистота — залог здоровья».

Игорь Мариуц

СОВЕТЫ НА ЭКСТРЕННЫЙ СЛУЧАЙ

Вас ждут дела неотложной важности, а самочувствие довольно скверное? Самое разумное — все же пойти на поводу у борющегося с болезнью организма: отлежаться дома, пока не почувствуете себя лучше. Не получается? Воспользуйтесь средствами, быстро устраняющими симптомы простуды. С их помощью вы за полдня поставите себя на ноги.

Утренний рецепт. Проснувшись с ощущением, что в горле першит и чуть-чуть побаливает, а нос уже заложен, примите «ударную» дозу иммунала — 40 капель в столовой ложке охлажденной кипяченой воды и затем по 20 капель в том же количестве воды каждые 1 — 2 часа в течение дня. Этот препарат активизирует иммунную систему.

Кроме того, за 30 минут до выхода из дома выпейте противопростудную смесь. Она повысит так называемый местный иммунитет — защитные силы миндалин, охраняющих носоглотку от вторжения болезнетворных микроорганизмов. Возьмите чайную ложку аптечного

сиропа шиповника, по 2 столовые ложки свекольного сока и кефира и выжмите в эту смесь сок 1/2 лимона. Этот напиток особенно полезен тем, кто страдает хроническим фарингитом и тонзиллитом.

Вечерний рецепт. Если «расклеились» во второй половине дня, при первых признаках недомогания полностью откажитесь от пищи и приготовьте противопростудный коктейль. Вскипятите 1,5 л воды и, немного охладив, растворите в ней 0,5 г аскорбиновой кислоты (витамина С), столовую ложку крупной соли и выжмите сок целого лимона. Выпейте коктейль маленькими глотками за 1,5 часа.

Исцеление по-американски. Оборотать развитие простуды за одну ночь можно с помощью «фирменного» средства. Столовую ложку мяты перечной залейте стаканом кипятка, нагрейте 5 минут на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом настое чайную ложку меда. Мелко нарезанный маленький зубчик чеснока положите в чашку и разотрите ложкой. Отожмите в нее 1/4 часть небольшого лимона, влейте мятный настой с медом и все тщательно перемешайте. Выпейте это средство теплым перед сном.

Запасной вариант. Если не успели принять меры против простуды в самом ее начале, воспользуйтесь комбинированными средствами типа колдакта или колдрекса. Вы почувствуете себя достаточно сносно, чтобы уделить несколько часов неотложным делам, но чудес не ждите. Во-первых, в таких многокомпонентных лекарствах дозировка каждого составляющего вещества недостаточна для достижения выраженного эффекта сразу во всех направлениях. Во-вторых, многие препараты от простуды «три в одном» притупляют внимание, а иногда даже вызывают сонливость.

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ЛЕЧИТЬСЯ

Когда внутренние резервы человека мобилизованы на борьбу с инфекцией, главное условие выздоровления — не отвлекать организм от участия в незримом сражении, то есть вообще ничего не делать. Обмотать шею шарфом, отключить телефон, лечь в постель и по возможности соблюдать полный покой. Но кое-чем помочь иммунной системе вы все-таки можете, причем абсолютно не утруждая себя.

Ежедневно принимайте по 4 — 5 драже любых поливитаминов или 500 мг аскорбиновой кислоты. Подложите под изголовье дополнительную подушку — это уменьшит

отек и воспалительные явления в слизистой оболочке носоглотки и дышать станет легче.

Парить ноги не обязательно! Горячая ванночка для рук оказывает такое же тонизирующее действие на организм и вызывает рефлекторный прилив крови к стопам. Когда моете руки, делайте воду погорячее. Начальная температура —

38 — 39°, привыкнув к ней, постепенно повышайте ее до 42 — 43°. Подержите ладони (а еще лучше — руки по локоть) под горячей струей несколько минут (максимальная длительность процедуры — 20 минут). Вытрите руки и наденьте шерстяной свитер с длинными рукавами.

Сосудосуживающие капли от насморка типа галазолина и нафтизина на 3-й день вдруг перестали помогать? Напротив, даже усиливают заложенность носа? Такая реакция встречается у многих — врачи называют ее «извращенной». Перейдите на средства от кашля — таблетки (например, бромгексин) или леденцы. По мнению американского профессора Хорста Р. Конрада, возглавляющего клинику оториноларингологии медицинского колледжа при университете Южного Иллинойса в Спрингфилде, эти лекарства не только помогают при трахеите и бронхите, но и облегчают симптомы ринита: разжижают образующуюся в носу слизь и способствуют ее выведению.

Ирина Ковалева





«Буран» и «Рысь» ВОДИТЬ НАУЧИТЬСЯ

Двадцать с небольшим лет назад в нашу страну пришли с Запада снегоходы. Теперь их покупают не только жители Крайнего Севера, но и любители поразвлечься на природе из средней полосы.

Парк отечественных снегоходов крайне скуден. Долгое время в России выпускали только одну модель — «Буран». Делают их в Рыбинске. Пару лет назад к ним добавилась уфимская «Рысь». Обе машины сегодня — наиболее доступные для российского покупателя.

«Крестным папой» рыбинского был «Бомбардье» начала 70-х. Обычная для тех времен компоновка с двумя ведущими гусеницами и одной управляемой лыжей имеет два плюса: небольшое давление на поверхность, что особенно хорошо для езды по свежавыпавшему снегу, и отличные сцепные свойства на льду и укатанном снегу. Однако эти достоинства полностью перечеркиваются скверной управляемостью. Одна рулевая лыжа не справляется со своей обязанностью на скользком покрытии, и для того, чтобы повернуть мчащийся по зимнику «Буран», требуется мастерство, граничащее с искусством.

Итак, рыбинский снегоход больше подходит для лесников, охотников и вообще сельских жителей, которым машина нужна для того, чтобы спокойно перемещать себя по бескрайним заснеженным просторам. На нем можно отвезти куму кудушку огурцов или вытащить из леса добытого лося. А вот носиться в свое удовольствие, наслаждаясь скоростью и безумными виражами, трудно и даже опасно. Прыгать же с трамплинов на «Буране» и вовсе не следует: и внутренности отшибешь, и машину поломаешь.

«Рысь» гораздо больше подходит горожанину для редких прогулок. Конструкторы именно так ее и задумали: у нее есть даже ручки, позволяющие погрузить снегоход в автомобильный прицеп. У «Рыси» одна гусеница и две управляемые лыжи, поэтому управляемость существенно лучше, чем у «Бурана». Кроме того, у этой машины более комфортабельная подвеска, неплохо работающая на кочках и ухабах. Впрочем, по многочисленным отзывам владельцам «Рыси», в этом случае надо брать с собой в путь комплект инструментов: вероятность того, что по дороге сползет гусеница или просядет подвеска, к сожалению, высока.

Двухтактные двухцилиндровые агрегаты с воздушным охлаждением развивают равную, но, увы, недостаточную, по современным меркам, мощность. Легкая «Рысь» быстро разгоняется до 80 км/ч, при этом не уступая более тяговитому «Бурану» в разгонной динамике. Последний же может развивать скорость до 65 км/ч.

Управлять снегоходами несложно. Дернул за «веревочку» — мотор заработал. Сел, повернул ручку газа — машина поехала. Передачи переключать не надо: это делает за вас клиноременный вариатор. Обе машины имеют передачи заднего хода.

В России кроме отечественных снегоходов можно купить продукцию мировых лидеров «снегоходостроения»: Arctic Cat, Bombardier (они продаются под торговой маркой Ski-Doo), Polaris, Yamaha.

Неприятности на

Тысячи лет назад дети разбивали носы и ломали руки, катаясь на «ледянках» из звериных шкур. И сегодня этот спорт весьма опасен. Как избежать неприятностей на горке, рассказывает детский травматолог Олег Мальцев.

Наиболее распространенными травмами у детей, катавшихся на «ледянках», являются рваные раны мышц голени, бедра и ягодиц, а также травмы головы. Поэтому, прежде чем отпустить свое чадо кататься, проинспектируйте сам склон и выкат с него на предмет наличия камней, заборов и торчащих из земли железок.

На гладком льду остановить «ледянку» практически невозможно. Шансы изменить направление ее движения тоже практически равны нулю. Опасны и обычные металлические детские санки. Остановить санки на льду несложно — достаточно упереться ногами в лед и поднять переднюю часть санок. Но сделать это могут далеко не все дети. Наибольшая опасность при катании на санках — выезд на проезжую часть. По наблюдениям травматологов, каждую зиму десятки детей получают травмы, оказавшись на пути машины после спуска с горы на санках.

В магазинах и на рынках сейчас большой выбор разнообразных управляемых санок — это отечественные

«Чук и жество
санки
две ш
одна (в
емая п
очень х
средне
управл
фекти
Одн
для кат
и их со
рукот,
моза р
следст
из-за в
мирую
санок б
получи
горы тя
Нак
предст
Они не
челове
рые ко
металл
опасн
только
те у вз
голова
взросл
ют нар
ний, он



СРЕДА ОБИТАН

ивали
педян-
я этот
ать не-
ывает
льцев.

ными
хся на
ванные
и яго-
тому,
атать-
выкат
забо-

«ле-
Шан-
жения
пасны
е сан-
слож-
ами в
анок.
е все
ката-
жую
огов,
учают
шины

ейчас
прав-
нные

«Чук и Гек» и «Аргамак», а также множество импортных аппаратов. Все эти санки построены по одинаковой схеме: две широкие параллельные лыжи и одна (в редких случаях — две) управляемая пластиковая лыжа. Такие санки очень хороши для спуска по снегу с гор средней крутизны — здесь они неплохо управляются, тормоза работают эффективно.

Однако они совершенно непригодны для катания по льду. На льду «Аргмаки» и их собратья на поворот руля не реагируют, а остановить их при помощи тормоза ребенку бывает очень трудно. Как следствие, возможны травмы. Причем из-за высокой посадки дети часто травмируют голову. После падений с таких санок бывают переломы рук. Дети могут получить травмы от скатывающихся с горы тяжелых неуправляемых санок.

Наибольший риск для взрослых представляют сами детские санки. Они не рассчитаны на вес взрослого человека и зачастую ломаются. Острые концы обломанных деревяшек и металлических частей санок очень опасны для взрослой задницы, и не только для нее одной. На втором месте у взрослых катальщиков — травмы головы. Во время катания с горы у взрослых чаще, чем у детей, возникают нарушения координации движений, они чаще падают.

Разобраться в этой ситуации вам должен помочь договор, оформленный с магазином или предпринимателем на приобретение данного вида мебели. В нем обязательно указывается срок, в течение которого мебель должна быть доставлена, перечислены наименования комплектующих предметов мебели и сведения об организации, осуществляющей поставку и сборку мебели.

В практической работе этот договор нередко оформляется в виде готового бланка, а покупателю предоставляется возможность только ознакомиться и подписать его уже в готовом виде. Такой подход ошибочен. Договор — это двусторонний документ, и те дополнения (по срокам поставки или оплаты, по монтажу или подключению оборудования и так далее), которые предъявит покупатель, должны быть обязательно внесены.

Договор имеет определенный срок действия. Начало договора — это момент оплаты, а окончание — факт подписания акта приема-передачи мебели принимающей стороной (то есть потребителем). Например, мебельный гарнитур российского производства должен быть установлен в течение трех календарных дней с момента оформления и оплаты покупки. При заграничных поставках транспортные сроки оговариваются особо. Скажем, в течение такого-то времени с момента доставки из-за границы.

При невыполнении этих требований обращайтесь в Общество защиты прав потребителей или же в Госторгинспекцию. Там вам помогут грамотно оформить документы для судебного разбирательства. Как правило, суд выигрывают потребители, а торгующая сторона выплачивает неустойку.

К мебели должна прикладываться инструкция по эксплуатации и уходу, в которой отражаются все технологические и эксплуатационные нюансы. Для мебели, требующей сборки, составляется не только инструкция по сборке и установке, но и схема монтажа, а также комплектовочный документ.

Если этого не сделать, то в дальнейшем потребитель не несет ответственности за неправильно осуществленную сборку, в результате которой мебель пришла в негодность. В законе «О защите прав потребителей» такая ситуация классифици-

руется как нарушение информационного обеспечения.

Инструкция должна быть обязательно на русском языке. Важность этого требования подтверждается очень многими примерами. Вот один из них. Потребитель, купившему стол в магазине, продавец устно сказал, что столешница выполнена из особых материалов и на нее можно смело ставить горячую посуду. А текстовая инструкция была выдана на иностранном языке. Спустя несколько недель покупатель об-

ратился в магазин с жалобой на вздутие поверхности столешницы. При более тщательном переводе инструкции (по настоянию эксперта) выяснилось, что в ней содержится достаточно четко сформулированное ограничение — не устанавливать предметы, нагретые свыше 30 градусов. Торговая фирма была вынуждена заменить столешницу.

Например, за рубежом инструкции по эксплуатации любой вещи составляют в расчете практически на любую ситуацию. Скажем, был такой анекдотический случай, когда некая мадам положила своего кота посушиться в микроволновую печь. В итоге животное несколько опалилось, а микроволновка вышла из строя. После судебного разбирательства фирма-производителю микроволновых печей пришлось заплатить этой мадам

значную сумму лишь по той причине, что в инструкции по эксплуатации не указано о запрете класть туда животных.

На каждом предмете комплекта мебели должен быть ярлык, в котором в сжатой форме приводится первичная информация о покупаемой вещи: ГОСТ, согласно которому она произведена, дата выпуска, дата продажи. На ярлыке должен обязательно стоять штамп ОТК, означающий, что мебель прошла все испытания согласно нормативным требованиям контроля качества и безопасности.

Кроме того, вся мебельная продукция имеет определенные государственными стандартами гарантийные сроки. Для мягкой мебели это 18 месяцев, корпусной — 24, детской — 12. Производитель не должен занижать эти сроки. Если же он все-таки предлагает мебель с заниженными сроками гарантий, то и стоит она должна значительно дешевле.

Надежда Симонова
(Продолжение следует)



Несмотря на богатейший ассортимент, покупка мебели сегодня сопряжена не только с ощутимыми финансовыми затратами, но нередко и изрядными нервовыми издержками. Например, купили вы дорогую кухонную мебель. А доставили вам только часть от того гарнитура, который вы заказали. Причина — на складе не оказалось всего комплекта целиком. Когда он будет — неизвестно.

А может быть, сварим щи? Тут нет ничего сложного.

Говядину вместе с луковицей, морковью варим 2 часа. Отдельно тушим капусту, добавив в нее горячий бульон. Когда капуста размякнет, соединить ее с бульоном, туда же положить мелко нарезанную луковицу, коренья, нарезанные соломкой, пряности, посолить. В отдельной посуде варим до готовности на 4 части разрезанный картофель и немного грибов. Готовые грибы режем соломкой и вместе с картофелем и бульоном добавляем в мясной бульон. Все вместе варим 20 минут, затем снимаем с огня, заправляем чесноком и укропом, даем настояться 15 минут, завернув во что-нибудь теплое.

На 500 г говядины — 500 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 картофелина, 1 морковь, 4 — 5 сушеных грибов, 4 — 5 зубчиков чеснока, лавровый лист, коренья, зелень, перец горошком.

В жаркое время года хороши **холодные супы**: свекольник, окрошка. Для них режем в тарелки отварное мясо и другие мясные продукты, какие найдутся в доме (колбаса, сосиски, ветчина), крутые яйца, зеленый лук, очищенные свежие огурцы. Перемешиваем, заливаем холодным квасом или холодным крепким отваром свеклы, в который добавлены по вкусу сахар и лимонная кислота. Подаем со сметаной и мелко нарезанной зеленью укропа.

ЧТО ПОДАДИМ НА ВТОРОЕ?

Суп придал вашему обеду основательность, серьезность. А теперь пора переходить ко второму блюду, которого члены семьи всегда ожидают с нетерпением, — ведь это всегда в какой-то степени сюрприз, даже у опытной хозяйки одно и то же блюдо каждый раз «звучит» по-разному.

Тут без куса мяса не обойтись. Только как с ним поступить — жарить? Тушить? Сделать котлеты?

Если решите пожарить, делайте это на сковороде в кипящем жиру, на сильном огне, минут 15, предварительно хорошо отбейте кусок специальным молоточком с обеих сторон, посолите, поперчите.

Чтобы тушеное мясо получилось мягким и сочным, надо вымыть его холодной водой, немного подсушить, посолить и поперчить, можно добавить немного размятого чеснока. Тушить на слабом огне, время от времени поливая выделяющимся соком. Если его мало, подлейте немного воды, делайте это по мере выкипания.

Школа кухонного мастерства

(Продолжение. Начало в №1 за 2001 г.)

Готовое мясо легко отделяется от костей, сок его прозрачный. Если кусок трудно проколоть вилкой, а сок выделяется мутноватый с красным оттенком, — не выключайте огонь, мясо еще не готово.

В наших магазинах нередко продаются говяжьи почки. Их надо очистить от кожицы и жира, опустить в подсоленный кипяток и варить до мягкости, сменив воду 2 — 3 раза. Бульон, в котором варились почки, в пищу не годится.

Чтобы печень была вкуснее, опустите кусок на минутку в горячую воду, затем тщательно снимите пленку, вырежьте желчные протоки, поддержите с полчаса в молоке, а потом жарьте на сильном огне в подсолнечном масле.

Куры, гуси, утки, которые продаются в магазинах, уже обработаны, но все-таки перед готовкой опалите тушки над огнем и

удалите остатки перьев (если тушка обработана плохо, предварительно натрите ее мукой, а потом уже опаливайте). Выньте все внутренности аккуратно, чтобы не раздавить желчный пузырь (вы его легко узнаете по зеленому цвету). Очень тщательно промойте тушку внутри и снаружи холодной проточной водой, натрите солью. От внутренностей отделите печень, сердце (их тоже можно использовать в пищу).

Самое экономичное блюдо для хозяйки — **котлеты**. Мясо моем, очищаем от пленок и костей, режем на небольшие куски и пропускаем через мясорубку. Через мясорубку можно пропустить и лук репчатый. Добавляем в фарш размоченный в холодной воде или молоке белый хлеб, еще раз пропускаем все через мясорубку, хорошо вымешиваем. Если фарш получился плотный, добавим немного бульона, молока или воды, посолим, разделаем на продолговатые котлеты или круглые биточки, обваляем в панировочных сухарях и обжарим на горячей сковороде в жире с обеих сторон — сначала на хорошем огне, когда подрумянятся — на более слабом. Некоторые хозяйки кладут в мясной фарш яйцо для связки. Перед подачей можно залить котлеты сметаной или томатным соусом и поддержать на слабом огне под крышкой минут пять.

На 500 г мякоти — 125 г хлеба, одна луковица, 3/4 стакана жидкости, полстакана сухарей для панировки.

Так же готовят **шницеля** и **бифштексы рубленые**, только хлеб в них не добавляют. Мужчины, правда, предпочитают мясо в натуральном виде — куском. Порадуем их? Подготовленное мясо можно за несколько часов до готовки нашинговать чесноком и морковью. С помощью острого ножа сделать глубокие прорезы в куске и протолкнуть в них очищенный и нарезанный на дольки чеснок, натереть солью. Затем положить кусок на противень или в жаровню, налив на дно немного воды. Тушить в духовке, время от времени переворачивая кусок и поливая соком, или обжарить на конфорке со всех сторон в жаровне, на глубокой сковороде, а затем накрыть крышкой и довести до готовности на слабом огне.

Можно завернуть кусок мяса в фольгу и тушить его в духовке на сухой сковороде, перед окончанием готовки развернуть фольгу сверху и дать подрумяниться.

Н. Арсеньева
(Продолжение
следует)



МОЛОЧНЫЙ СУП ИЗ КАПУСТЫ

Свежую капусту мелко нарезать и варить до мягкости в небольшом количестве воды вместе с морковью. Затем влить молоко, положить зелень укропа, заправить поджаренной на масле мукой.

Кочан капусты, 6 стаканов молока, 1 морковь, пучок укропа, соль, лук, масло по вкусу.

ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ

Щи по-уральски готовят из квашеной капусты с добавлением риса, или пшена, или перловой крупы. Капусту положить в кастрюлю (эмалированную), залить горячим мясным бульоном на 1 — 2 см выше уровня капусты и тушить около часа, периодически добавляя бульон. В бульоне сварить любую крупу. Отдельно спассеровать в растительном масле лук и морковь, через 3 — 5 минут добавить томат-пасту и пассеровать еще 5 минут, затем соединить с тушеной капустой и бульоном с крупой. Щи довести до кипения и заправить растертым с солью чесноком.

Бульон 300 г (порция), квашеная капуста 180 г, морковь 1 шт., полголовки лука репчатого, томат-паста 1/2 ст. ложки, крупа 1 ст. ложка, растительное масло 1/2 ст. ложки, чеснок 1/2 дольки.

ЩИ НЕВСКИЕ

Сухие белые грибы отварить, мелко нашинковать и положить в глиняный горшок; туда же добавить два кусочка жареного мяса, капусту, тушенную с овощами и томатом, как для обычных щей, налить грибной бульон и кипятить на плите или в духовке около получаса. В конце варки положить рубленый чеснок. Подать с зеленью и пирожком с мясом. Прототипом послужили старинные «Боярские щи».

Капуста квашеная 125 г, морковь 20 г, петрушка 10 г, лук репчатый 20 г, мука 5 г, сахар 5 г, жир 15 г, грибы сухие 8 г, мясо 100 г, сметана 10 г, зелень 2 г, специи.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ (НЕМЕЦКОЕ БЛЮДО)

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в слегка подсоленной воде.

Муку слегка обжарить со сливочным маслом и развести горячим капустным

отваром, вылить все это в кастрюлю, туда же добавить молоко, стваренные соцветия капусты, мускатный орех, соль по вкусу и довести до кипения.

Кочан цветной капусты, молоко 3/4 стакана, мука 2 ст. ложки, сливочное масло, мускатный орех, соль

Без капусты ЩИ не густы



СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С РИСОМ (НЕМЕЦКОЕ БЛЮДО)

Нарезанный лук слегка обжарить с жиром и опустить в кипящий бульон вместе с промытым рисом. Когда рис станет мягким, положить капусту, предварительно разобрannую на соцветия, и варить еще 10 — 12 минут. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью петрушки.

Кочан цветной капусты, 30 г сливочного масла или маргарина, 1 — 2 луковицы, бульон, 1/2 чашки риса, зелень петрушки.

ЩИ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Рассаду перебрать, удалить корешки, промыть в холодной воде. Разрезать на 2 — 3 части, положить в кастрюлю, залить бульоном и варить 5 — 7 минут.

Добавить пассерованные коренья, соль, перец горошком, лавровый лист и довести до кипения. Заправить белым соусом. Варить на слабом огне 10 — 15 минут.

При подаче положить в тарелку сметану, посыпать мелко нарезанной зеленью лука, петрушкой и укропом. В щи можно положить кусочки вареного мяса или яйца.

Капустная рассада 200 г, морковь 10 г, петрушка 5 г, репчатый лук 15 г, зеленый лук 5 г, маргарин или масло 10 г, пшеничная мука 5 г, укроп 5 г, сметана 15 — 25 г.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ГОРОШКОМ

Белую часть лука-порея нарезать на кусочки и слегка спассеровать на масле. В кипящий бульон или воду положить спассерованный лук, цветную капусту, разобрannую на отдельные кочешки, картофель, нарезанный брусочками. За 5 минут до окончания варки добавить зеленый консервированный горошек и листики петрушки.

Суп можно заправить сметаной или яично-молочной смесью или приготовить его с молоком.

Капуста цветная 80 г, лук-порей 30 г, картофель 80 г, горошек консервированный 20 г, масло сливочное 10 г, сметана 10 г.

СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Брюссельскую капусту положить в кипящую воду на 1 — 2 минуты. Затем откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Лук-порей нашинковать и спассеровать вместе с капустой на жире. Затем овощи положить в кипящий бульон, добавить картофель, нарезанный тонкими ломтиками, и варить до готовности на слабом огне.

Подавать со сметаной или сливками и зеленью.

Так же можно приготовить суп на воде с добавлением молока.

Капуста брюссельская 100 г, лук-порей 40 г, картофель 75 г, масло сливочное 10 г, сметана или сливки 25 г, зелень.

Хотим предложить вам несколько рецептов для зимнего обеда. Давайте попробуем использовать только обычные продукты, которые есть в любом соседнем гастрономе. Но не будем забывать и о том, что нам и зимой необходимы витамины.

Зимний обед

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СУП С ЯБЛОКАМИ

Нарежьте луковицу и обжарьте ее в кастрюле в небольшом количестве маргарина. Добавьте половину чайной ложки порошка карри (можно обойтись и без него). Натрите на крупной терке 3 картофелины, 1 среднюю морковь и 1 кислое яблоко. Положите все в кастрюлю, перемешайте, залейте 4 стаканами воды и добавьте кубик овощного бульона (его можно заменить сушеными кореньями и сушеной зеленью). Варить под крышкой около 20 минут, пока овощи не станут мягкими. Добавьте соль и перец по вкусу. Любителям рекомендуем добавить немного лимонного сока. Подавать со сметаной.

ВЕНГЕРСКИЙ СУП ИЗ БАРАНИНЫ С ЗЕЛеной ФАСОЛЬЮ

В кастрюле обжарьте мелко нарезанную большую луковицу. Посыпьте лук красным молотым перцем и добавьте в кастрюлю кусочки мяса (500 граммов), немного тмина и лаврового листа и тушите на небольшом огне. Отварите в подсоленной воде 100 граммов свежемороженой зеленой фасоли (отвар не выливайте). Нарежьте фасоль кубиками. Отварите 2—3 картофелины, также нарезанные кубиками. Залейте отваром готовое мясо, перемешайте с фасолью и картофелем. В 2 столовые ложки сметаны добавьте немного муки и заправьте получившийся густой суп.

ВТОРЫЕ БЛЮДА. На первый взгляд они вам могут показаться необычными. Но не отвергайте их сразу. Попробуйте, и вам понравится.

КУРИЦА С АНАНАСАМИ

Включите духовку на 225 градусов. Смажьте маслом форму и положите в нее 2 стакана отварного риса, перемешанного с небольшим количеством (около 80 граммов) маленьких кусочков ананаса из компота. Куриное мясо от одного предварительно обжаренного цыпленка распределите равномерно на слое риса. Между кусочками курицы вставьте разрезанные пополам кружочки ананаса из компота так, чтобы они выступали над поверхностью блюда. Перемешайте стакан сметаны со столовой ложкой горчицы. Залейте этой смесью блюдо. Запекайте 15—20 минут.

КОПЧЕНОЕ МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С БАНАНАМИ

Включите духовку на 225 градусов. Нарежьте кусочками 500 граммов копченого мяса без костей (можно купить копченый свиной бок). Очистите 4 банана. Положите в смазанную маслом форму мясо и целые бананы. Сверху посыпьте горстью арахиса. Перемешайте стакан сметаны с половиной стакана кетчупа и с чайной ложкой картофельного крахмала. Залейте мясо и запекайте 10—15 минут. На первые 5—7 минут прикройте блюдо фольгой. Подавайте мясо с отварным картофелем или рисом и салатом.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА «ЯНССОН»

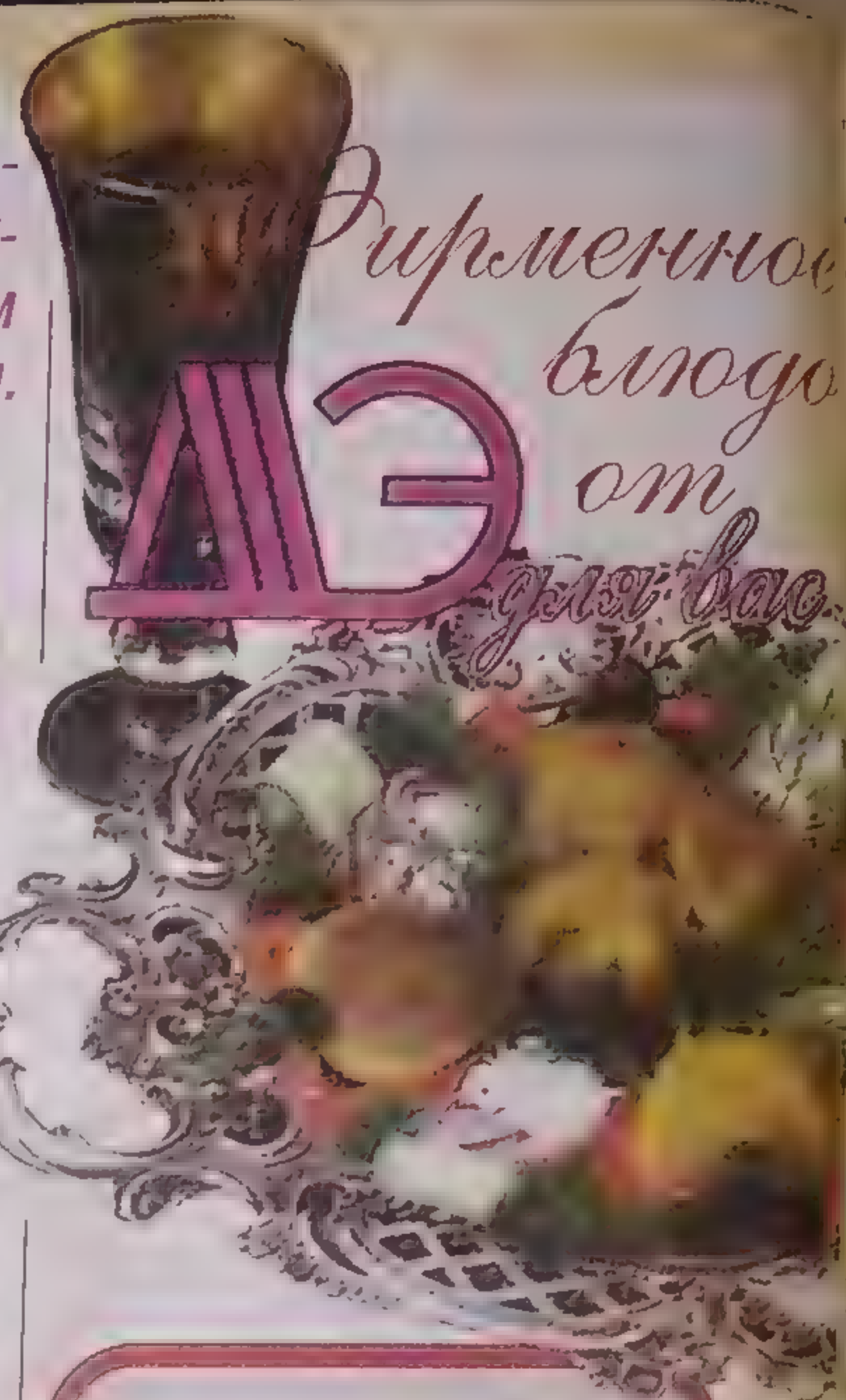
Включите духовку на 200 градусов. Нарежьте соломкой 8—10 сырых картофелин. Две луковицы нарежьте тонкими кольцами. В форму, смазанную маслом, положите слоями картофель, лук и 100 граммов филе анчоусов (или кильки). Сверху прикройте слоем картофеля. Смешайте полтора стакана сметаны с двумя столовыми ложками анчоусного рассола. Залейте запеканку и положите сверху несколько кусочков сливочного масла. Запекайте 50 минут до готовности картофеля.

В качестве ДЕСЕРТА мне хотелось бы предложить очень полезный

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

Возьмите 200 граммов кураги и залейте ее холодной водой. Оставьте на несколько часов. Нарежьте 3 банана кружочками и сбрызните их лимонным соком, чтобы не потемнели. Перемешайте курагу, бананы и горсть изюма и добавьте немного воды, в которой лежала курага. Сверху посыпьте щепоткой корицы. Подавайте с кефиром.

О. Пархоменко



СОЛЕННЫЕ БЕЛЫЕ ГРИБЫ

Грибы соленые 150 г,
растительное масло 10 г,
репчатый лук 15 г.

Для оформления: зелень,
свежие огурцы, болгарский
перец, маслины.

Отдельно подают отварной
картофель (200 г), политый
разогретым сливочным
маслом (5 г).

Грибы, засоленные в бочке
в собственном соку под
гнетом, хранят в прохладном
месте при плюсовой
температуре (не выше 5°C).
Из бочки грибы берут чистой
и сухой шумовкой, очень
осторожно, чтобы не
повредить шляпки. Если
на грибах слизь, их
аккуратно промывают
холодной кипяченой водой,
дают ей стечь.

Крупные шляпки нарезают
на 2—4 части.

Добавляют нарезанный лук,
растительное масло,
укладывают в салатницу
свежие овощи, грибы,
украшают.



Масленица неделя

Не было на Руси, пожалуй, другого такого радостного и разгульного праздника, как Масленица. И такого древнего. Наши предки истово почитали культ Солнца и бурно ликовали, видя гибель зимы-морены. Православная церковь включила этот древний языческий обряд в Месяцеслов под названием сырная неделя, или мясопуст, определив ему последнюю неделю перед Великим постом.

Масленица неделя началась с понедельника — встречи. С ранней зарей мальчишки высыпали на улицу строить снежные горы. Самый шустрый из них со слов старой бабки оглашал причет: «Приезжай к нам в гости на широк двор на горах покататься, в блинах поваляться, сердцем потешаться».

Даже в Петербурге к Масленице неподалеку от Адмиралтейства возводили высоченную деревянную горку, посыпают ее снегом и заливали водой. В Москве такие горки строили на реке Неглинке, а гулянья устраивали на Новинском бульваре.

Начиналось объединение блинами. Большие, со сковородку, пышные и белые, щедро смазанные маслом, они «сами лезли в рот». В деревнях первый блин укладывали на слуховое оконце — для родителей, приговаривая: «Честные наши родители! Вот для вашей души блинок!»

Для встречи Масленицы снаряжали санный поезд («семьдесят семь саней») с расписными санями в голове, запряженными «гусем» в 10—20 лошадей. Эти сани называли кораблем, так как часто они имели вид лодки на полозьях с «мачтами»-метлами и полотенцами-«парусами». В них сидел мужик, наряженный Масленицей, и в руках держал штоф с «государевым вином», то и дело припадая к его горлу и к бочонку с пивом.

Вторник масленой недели назывался **заигрышами**. Улицы полнились народом, скоморохами, которых потчевали блинами «со всяким припеком», пивом да брагой.

На девичью потеху строили качели. Молодежь строила снежные городки — приют чудища зимы. А в субботу засевавшая в них рать принимала бой осаждавших, которые громили захваченные укрепления ненавистой зимы (захват снежного городка увековечил В. Суриков). Где-то устраивали кулачные бои, шли стенка на стенку.

В среду — **лакомку** — по домам приступали к масленичным яствам.

В четверг — **разгуляй-четверток** — запивали блины, начинался широкий разгул. Но приходила пора вспомнить и о родне, и в пятницу — **тещины вечорки** — зятя, хочешь не хочешь, отправлялись «к теще на блины».

В субботу — **золовкины посиделки**: невестки приглашали к себе золовок (сестер мужа). Вообще, и пятница, и суббота посвящались хождению по родне.

Завершающий день Масленицы — **воскресенье** — называли **проводами, прощанием, прощеным днем и целовником**. Просили прощения не только у родных и знакомых, но даже у первых встречных.

И напоследок устраивали костер из соломенного чучела.

Символ солнца

Русские блины олицетворяют символ солнца. К тому же это одно из самых древних блюд русской кухни, появившихся еще в языческие времена до IX века. Только у нас готовят блины пышные, рыхлые, ноздреватые и при этом полупрозрачные. Ритуал изготовления таких блинов не прост. Тесто всегда замешивают за 5—6 часов до выпечки и непременно опарным способом. То есть сначала в воде или молоке с дрожжами растворяют только часть муки, а

когда опара подойдет — всю остальную, а также соль, сахар и масло. Чтобы первый блин не был комом, прислушайтесь к нашим советам.

Блинок для вашей

души



ПШЕНИЧНЫЕ

2 стакана муки залить стаканом кипящего молока и растереть. Остудить, прибавить растворенные в теплом молоке дрожжи, дать тесту подойти в теплом месте. Одновременно растереть добела желтки с сахаром и смешать с опарой. Прибавить стакан гречневой муки, взбитые белки, полчайной ложки соли. Дать снова постоять, чтобы тесто подошло. При выпечке смазывать сковороду маслом, используя при этом перышко или половинку картошки или луковицы. Подавать к столу горячими с растопленным маслом, сметаной,

мелко нарубленными крутыми яйцами, икрой, сардинами...

ГУРЬЕВСКИЕ

Возьмите 800 г пшеничной муки, 8 яичных желтков и 200 г сливочного масла, тщательно перемешайте и разведите кислым молоком. Добавьте 8 взбитых белков, перемешайте и пеките.

СКОРОСПЕЛЫЕ

Яйца смешайте с 3 стаканами теплой воды, прибавьте соль, сахар и соду. Затем нужно всыпать муку и хорошо размешать веселкой, чтобы тесто получилось без комков. Лимонную кислоту развести в стакане воды, влить в подготовленное тесто и немедленно начать печь блины.

ЦАРСКИЕ

Растопите 200 г сливочного масла. Когда масло немного остынет, добавьте 6 желтков, хорошенько размешав. Потом — одну чашку сахара, мешая его со льдом, пока не вспенится. Затем 3/4 стакана муки разведите в 1,5 стакана сливок, прокипятите, постоянно помешивая. Снимите и продолжайте мешать на льду, пока не остынет. Влейте масло с желтками и сахаром, опять помешивая. Добавьте 0,5 стакана взбитых сливок, размешайте и пеките на сковороде на небольшом огне. Осторожно перекидывайте на блюдо, пересыпая сахаром и сбрызгивая лимонным соком. При подаче можно украсить блины вареньем или желе.

Воздержание в еде — очистение души

Пост, воздержание в еде, является лучшим способом очищения души и тела, способом, проверенным веками и освященным двухтысячелетним величием православной церкви. В наше беспокойное, суетное время вы порою жалуетесь — как коротки сутки, как много надо успеть сделать. Вы заняты бизнесом, вы работаете на сложном производстве, вы обременены семьей. И проблемы нарастают как снежный ком. Там у вас появились враги, здесь возникли долги... А следом и самые неприятные проблемы — со здоровьем. И вот вы уже просите помощи у врачей, тратитесь на дорогие лекарства. И не замечаете, что исправить положение можно очень просто: очистить душу и тело от накопившейся скверны. Причем не у экстрасенсов, не на заморских курортах, а здесь, сейчас и самим. Молитва и пост очищают всё и всех.



Христиане заступают

Найдите время, зайдите в православный храм во время службы. Послушайте литургию, вознесите тихую молитву и вы почувствуете, что вам стало легче дышать, что ваши недуги не так уж страшны, что вы можете сосредоточиться и решить свои проблемы тем способом, о котором раньше и не подозревали. А там глядишь — и вам в чем-то повезло. Вы вытянули счастливый билет.

Что это? Помогает Бог? Поверьте в это и убедитесь сами, что Он любит вас, верящих в него и в силу святой молитвы. Но помните, что в здоровом теле — здоровый дух. Так дайте же своему телу здоровье — очиститесь постом.

Пища, содержащая животные жиры — мясо, яйца и молочные продукты, конечно, полезна, но эти же жиры, когда они в избытке, откладываясь в организме, наносят ему зачастую непоправимый вред. Ухудшается работа сердца, сосудов, головного мозга. Инфаркт миокарда, стенокардия, атеросклероз, инсульт — сегодня эти недуги частые спутники молодых людей, не говоря уже о пожилых.

Воздержание от пищи животного происхождения, переход на пищу растительную (иногда можно есть нежирную рыбу) благотворно сказывается на работе желудка и кишечника, они отдыхают и очищаются. Уже двухнедельный пост на сто процентов увеличивает количество красных телец в крови и расширяет сосуды. Пост улучшает работу органов чувств и иногда излечивает человека от полной глухоты. Известны случаи, когда строгая диета, предписанная православным Великим постом, исцеляла такие до сих

пор трудно излечимые болезни, как астма, диабет и псориаз.

«Никакое лекарство не заменит двухнедельного голода», — утверждал великий древний историк Плутарх. А знаменитый драматург Бернард Шоу, проживший девяносто четыре года, до последнего дня сохранявший замечательную ясность ума, всю жизнь соблюдал строгое воздержание в еде несколько недель в году.

А когда ваше тело очищается во время поста, очищаются и ваши помыслы, и ваши поступки. Недаром наш Спаситель Иисус Христос постился сорок дней в пустыне, прежде чем начать свое великое проповедование. «Пища излишняя делает тело чрезмерно нагруженным кораблем, который уже при малом движении волн идет ко дну», — писал один из отцов церкви авва Леонтий.

Когда же соблюдать пост? В этом отношении нет ничего лучше календаря православной церкви. Рациональная и равномерная схема включает в себя:

- **ВЕЛИКИЙ ПОСТ** — 40 дней, к которым присоединяется Страстная Седмица — последняя неделя перед Светлым Христовым Воскресением — Пасхой. Подвижный пост способствует предвесеннему очищению души и тела, витаминизации организма.

- **ПЕТРОВ ПОСТ.** Он начинается через неделю после Пятидесятницы (Троицына дня) и кончается 12 июля на Петров день. Подвижный пост разной продолжительности.

- **УСПЕНСКИЙ ПОСТ.** Две недели с 14 по 27 августа (по новому стилю). Эти два летних поста способствуют равновесию сил в организме в жаркий период года.

- **РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ.** 40 дней с 27 ноября по 7 января. Этот пост очищает организм после традиционного для жителей средней полосы России увлечения осенним изобилием наших садов вкупе со свежей убойной.

Кроме того, строго постными днями, когда по церковному Уставу не разрешается рыба, считаются день Воздвижения Креста Господня (27 сентября), день Усекновения главы Иоанна Предтечи и Крестителя Господня Иоанна (11 сентября), Рождественский сочельник (6 января) и Крещенский сочельник (18 января).

И наконец, среды и пятницы в течение всего года (за исключением Святков и сплошных седмиц) считаются строго постными днями.

По церковному Уставу, в праздники Рождества Христова и Богоявления (Крещения Господня), случившиеся в среду и пятницу, поста нет. В Рождественский и Крещенский сочельники (дни накануне праздников Рождества Христова и Крещения Господня), в праздники Воздвижения Креста Господня и Усекновения главы Иоанна Предтечи разрешается пища с растительным маслом. В праздники Сретения Господня, Преображения Господня, Успения Пресвятой Богородицы, Рождества Пресвятой Богородицы, Покрова Пресвятой Богородицы, Введения во храм Пресвятой Богородицы, Рождества Иоанна Предтечи, святых первоверховных апостолов Петра и Павла, Иоанна Богослова, случившиеся в среду и пятницу, а также в период от Пасхи до Троицы в среду и пятницу разрешается рыба.

Салаты, закуски и заготовки

МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА

Отварить свеклу, очистить и нарезать на ломтики. Залить маринадом — в 0,5 л воды добавить соль, тмин, немного сахара, уксус и наструганный хрен. Поставить в холодильник на сутки. Вынуть из маринада, нарезать толстой соломкой и подавать как гарнир на листьях зеленого салата к вареному картофелю.

1 свекла, соль, тмин, уксус, сахар, хрен.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ

Отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке, прибавить измельченные зубчики чеснока, ошпаренный и обсушенный изюм или чернослив, из которого вынуты косточки, порезанный мелкими кусочками, добавить измельченные орехи, полить растительным маслом и хорошо перемешать.

ИКРА ГРИБНАЯ

Грибы замочить на 2 — 4 ч, поставить варить в небольшом количестве воды. Вынуть грибы из отвара, пропустить их через мясорубку, соединить с отваром и тушить, пока не испарится лишняя влага. Прибавить к грибам мелко нарезанный и обжаренный лук, сахар и уксус, охладить и заправить измельченным чесноком.

300 г сушеных грибов, 3 — 4 головки репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, соль, сахар, уксус, чеснок.

ПЕРЕЦ ПО-БОЛГАРСКИ

Перец очистить и запечь в духовке до готовности, чтобы можно было снять тонкую кожицу. Подготовленные стручки разделить вдоль на длинные полоски и залить чесночным соусом.

Для соуса потолочь или натереть на мелкой терке чеснок, растереть его с 0,5 чайной ложки соли, растительным маслом и, при желании, с 1 чайной ложкой уксуса. Залитый соусом перец положить в керамическую или стеклянную посуду, плотно закрыть и убрать на сутки в холодильник.

Подавать как холодную закуску.

1 кг сладкого стручкового перца, 0,5 стакана растительного масла, соль, небольшая головка чеснока, уксус по вкусу.

Супы

ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

Чечевицу замочить на 1 — 2 ч, поставить варить в той же воде. Добавить нарезанный кубиками картофель и мелко нарезанные и обжаренные в масле морковь и лук. Варить до готовности картофеля примерно 20 мин. Хорошо положить в суп немного оливок вместе с рассолом либо долить жидкость от консервированного зеленого горошка.

1 стакан чечевицы, 1 головка репчатого лука, 7 картофелин, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла.

ГРИБНОЙ СУП

Грибы замочить на 2 — 4 ч, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить. Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе на масле, в конце жарки добавить нарезанный кусочками поми-

От на ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Подавать, выложив горкой в салатник и посыпав зеленью петрушки.

1 вареная свекла, 2 зубчика чеснока, 3 — 4 грецких ореха (или немного любых других орехов), горсть изюма или чернослива, растительное масло.

ИКРА ИЗ ЯБЛОК И МОРКОВИ

Морковь очистить, нарезать довольно крупными кусочками и обжарить в растительном масле до мягкости, затем обжарить лук, порезанный кольцами, и подготовленные яблоки — нарезанные на четвертинки и очищенные. Все вместе пропустить через мясорубку, сбобрить по вкусу солью и сахаром, хорошо перемешать и прогреть еще раз в сковороде. Следить, чтобы икра не пригорела.

Подавать охлажденной, выложив горкой в салатник.

3 — 4 крупные моркови, 2 головки репчатого лука, 3 — 4 кислых яблока (лучше всего антоновских), растительное масло, соль, сахар.

ИКРА ОВОЩНАЯ

Баклажаны и кабачок запечь в духовке, у баклажанов снять кожицу. Кабачок и баклажаны мелко нарубить. Лук, морковь, капусту мелко порубить и спассеровать вместе с томатом в растительном масле. Затем смешать с кабачком и баклажанами и тушить в течение 10 — 15 мин, постоянно помешивая. Заправить икру уксусом, солью и перцем и охладить. При подаче посыпать зеленым луком или рубленой зеленью петрушки.

1 — 2 баклажана, 1 кабачок, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 300 г капусты, томат, уксус, перец, соль, растительное масло.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и дать постоять 15 — 20 мин. Отжать капусту, положить в салатницу, посыпать сахаром, полить уксусом и растительным маслом, перемешать и подать, посыпав нарезанным зеленым луком.

Хорошо выглядит салат из капусты, украшенный клюквой или брусникой. Так же можно приготовить салат из краснокочанной капусты.

500 г белокочанной капусты, лук зеленый, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, соль, растительное масло.

ВИНЕГРЕТ

Сварить и охладить овощи. Нарезать мелкими кубиками морковь, картофель, огурец, мелко порезать лук и капусту и, полив половиной масла, перемешать. Затем добавить нарезанную кубиками свеклу и, долив остальное масло и посолив, перемешать.

Важно сохранить эту последовательность для того, чтобы остальные овощи не окрасились от свеклы и винегрет был более красивым.

2 моркови, 1 свекла, 4 картофелины, 1 соленый огурец, 150 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука или зеленый лук, соль, растительное масло.

дор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 мин.

Так же варится суп и со свежими грибами.

40 — 50 г сушеных грибов, 1 головка репчатого лука, 1 — 2 моркови, 2 — 3 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана перловой крупы, 3 — 4 картофелины, 1 помидор.

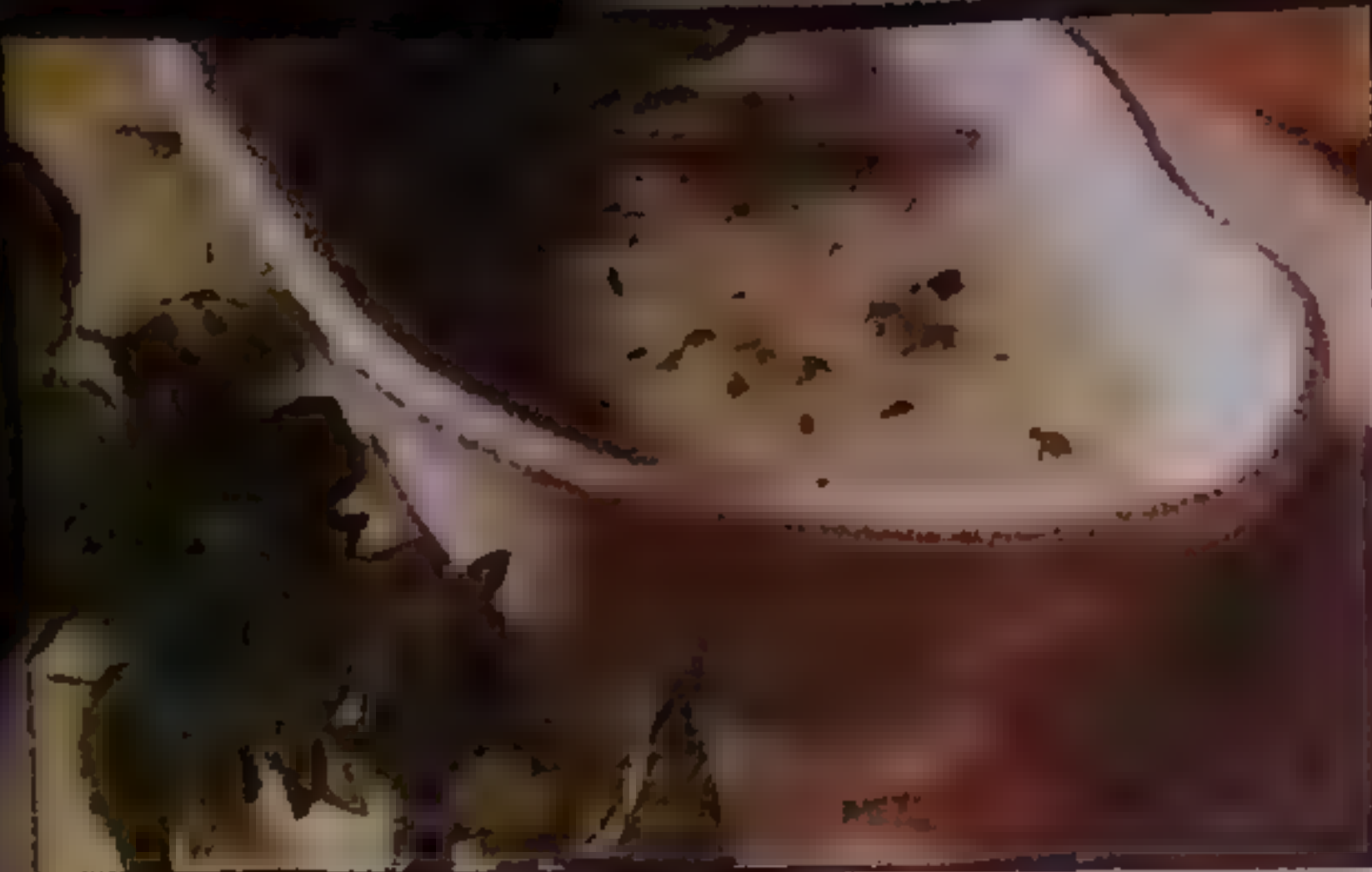
СУП ФАСОЛЕВЫЙ

С вечера замочить в холодной воде фасоль, поставить в той же воде варить. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные на масле лук и морковь. За несколько минут до того, как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и выключить.

Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить 1 десертную ложку сахара.

1 стакан фасоли, 7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла.





БОРЩ

Подготовить овощи: картофель почистить и нарезать кубиками, капусту нашинковать длинной соломкой (если борщ будут есть дети, лучше капусту нарезать небольшими квадратиками), натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко покрошить лук.

В кипящую подсоленную воду положить картофель, через 5 мин — капусту, лавровый лист и перец. В это время обжарить свеклу с морковью и луком на растительном масле и немного потушить под крышкой, добавив небольшое количество воды. Затем положить их в кастрюлю. В конце варки добавить томат, 1 десертную ложку сахарного песка и немного лимонной кислоты или 1 десертную ложку уксуса. В борщ можно в начале варки положить кусочек мелко нарезанной тыквы, что обогатит его витаминами. Дать настояться несколько часов. В готовый борщ положить мелко нарубленный чеснок.

3 — 4 картофелины, 300 г белокочанной капусты, 1 крупная или 2 небольшие моркови, 1 головка репчатого лука, 1 средняя свекла, 1 ст. ложка томата, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, соль, 3 ст. ложки растительного масла.

ЩИ

В кипящую подсоленную воду положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту и варить почти до готовности. В конце варки заправить щи обжаренными до золотистого цвета луком, морковью и помидором (нарезанными). В готовый суп положить мелко нарубленный чеснок и посыпать зеленью, свежей или сушеной.

5 — 6 картофелин, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 300 — 400 г капусты, 2 — 3 зубчика чеснока, 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, лавровый лист — по желанию.

ЩИ КИСЛЫЕ

Готовятся точно так же, только вместо свежей следует взять квашеную капусту. Если капуста будет слишком кислая — промыть ее холодной водой и отжать. Добавить перец и лавровый лист.

РАССОЛЬНИК

Предварительно замочить на 1 — 2 ч крупу и поставить варить на слабом огне, следить, чтобы вода не выкипала. Когда крупа станет мягкой, добавить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, положить лавровый лист и 5 — 6 горошин черного перца, луковичу и нарезанные кружочками огурцы. При желании можно добавить в бульон немного огуречного рассола, но постараться не пересолить. Когда суп будет готов, вынуть из него луковичу.

4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1/3 стакана перловой крупы, 1 — 2 соленых огурца, перец, соль, лавровый лист.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

В постные дни можно подать к столу множество вкусных и разнообразных вторых блюд — это и рассыпчатая гречневая каша, и жареный картофель, и овощной плов, и грибы, без которых трудно себе представить постный стол.

Почти все эти блюда хороши как в горячем, так и в холодном виде.

КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С ЛУКОМ

Отварить картофель, воду слить в отдельную посуду. Лук мелко нарезать и обжарить его до золотистого цвета. Размять картофель, добавляя по мере необходимости отвар, чтобы пюре было не слишком густым. Добавить обжаренный лук.

1,5 кг картофеля, 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

Приготовить пюре (с луком или без лука). Когда оно немного остынет, добавить в него муку и тщательно вымесить. Мокрыми руками сформовать круглые лепешки и обжарить их в растительном масле.

В картофельную массу вместо обжаренного лука можно положить немного измельченного чеснока или зелень петрушки.

1,5 кг картофеля, 3 головки репчатого лука — по желанию, 3 ст. ложки растительного масла, соль, 1/2 — 2/3 стакана муки.

КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ

Картофель очистить, нарезать кружочками, положить в глубокую сковороду или кастрюлю с толстым дном, посолить и залить водой так, чтобы она покрывала его. Поставить тушить под крышкой. Отдельно обжарить натертую на крупной терке или нарезанную тонкими кружочками морковь, нарезанный кольцами лук, помидоры и перец. Добавить обжаренные овощи к картофелю, осторожно перемешать, чтобы не ломать картофель, и продолжать тушить до готовности.

1,0 — 1,5 кг картофеля, 3 — 4 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 — 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, растительное масло, соль.

ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ

Отварить картофель вместе с разрезанными пополам зубчиками чеснока и тмином. Слить отвар, обсушить и подавать картофель, полив растительным маслом.

1 кг картофеля, 3 зубчика чеснока, 1/2 ч. ложки тмина, соль.

КАРТОФЕЛЬ ПО-АРХИЕРЕЙСКИ

Картофель отварить, охладить, нарезать толстыми ломтиками и обжарить в растительном масле. В конце обжаривания всыпать

муку, энергично перемешать и дать образоваться хрустящей корочке.

1,5 кг картофеля, 5 ст. ложек растительного масла, 2 — 2,5 ст. ложки муки, соль.

ДЕРУНЫ

Натереть на крупной терке очищенный картофель, посолить, добавить муки столько, чтобы смесь не была слишком жидкой. Ложкой выкладывать картофельную массу на сковороду с горячим растительным маслом и жарить с двух сторон до образования хрустящей корочки. Выложить на тарелку в один слой, чтобы деруны не стали влажными, иначе они не будут хрустящими.

10 картофелин, соль, растительное масло, мука.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ

Картофель очистить, вымыть, нарезать ломтиками, можно с помощью гофрированного ножа, вновь промыть в холодной воде, обсушить, положить слоем не более 5 см на горячую сковороду с маслом и жарить при равномерном нагреве до готовности.

При подаче к столу картофель посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

10 картофелин, 5 ст. ложек растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль.

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ СТРЕБАМИ

Очищенный сырой картофель нарезать брусочками, обжарить на разогретой сковороде до образования золотистой корочки. Подготовленные грибы и репчатый лук обжарить отдельно и соединить с картофелем, посолить, поставить в духовку и довести до готовности.

К картофелю подать салат из свежих, соленых или консервированных овощей, зелень.

8 — 10 картофелин, 300 г свежих или 50 г сушеных грибов, 2 — 3 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, зелень укропа или петрушки.

КАРТОФЕЛЬ «ИДЕАЛ»

Картофель очистить, нарезать соломкой, ошпарить, обсушить, обжарить до полготовки в масле. Отваренные грибы нарезать лапшей, смешать с картофелем, посолить, положить в форму или сковороду и запечь в духовке.

8 картофелин, 200 г свежих грибов, 100 г растительного масла, соль.



Изделия из теста

РЕЦЕПТ ПОСТНОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Дрожжи развести в половине стакана теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных продуктов замесить тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды



сделать обминку и сформовать пирог. Тесто для доньшка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазанный растительным маслом, расправить, уложить начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше — 7 — 8 мм, наколоть вилкой. Если начинка сочная, в середине пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара во время выпекания.

По желанию можно оставить небольшой кусочек теста, тонко его раскатать и вырезать ножом или формочкой различные украшения — полосочки, листики, ягодки, цветки и т.п.

Поверхность пирога смазывают крепким сладким чаем при помощи кисточки, сверху украшают подготовленными фигурками, снова смазывают чаем и выпекают при температуре 180°C до готовности.

После выпечки пирог хорошо слегка смазать кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать «отдохнуть».

Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре — тесто тогда получается особенно белым.

1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 1 стакан растительного масла (можно 3/4 стакана), 30 — 40 г дрожжей, 1 ч. ложка соли.

ПИРОГ С КАПУСТОЙ

Капусту нашинковать соломкой или нарезать квадратиками, потушить в глубокой сковороде под крышкой в растительном масле, добавив небольшое количество воды, и посолить. Когда капуста станет мягкой, открыть крышку, дать испариться лишней влаге и слегка подрумянить. Остывшей капустой начинить пирог и испечь.

Пирог сформовать четырехугольной формы.

Тесто; 1 небольшой кочан капусты, растительное масло, соль.

ПИРОГ С ГРИБАМИ

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2 — 4 ч в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Смешать с отварным рисом или гречкой.

Пирог сформовать закрытый, четырехугольной формы.

Тесто; 0,5 кг свежих или горсть сушеных грибов, 1 стакан вареного риса или гречки, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль.

ПИРОГ С РЕВЕНЕМ

Ревень вымыть, очистить от кожицы, нарезать кусочками, смешать с сахаром, корицей и крахмалом.

Раскатать тесто толщиной 1 см, сделать бортик, выложить на середину начинку. Вырезать длинные полоски, свить из них «веревочки», уложить на пирог в виде решетки и по бортику. Смазать

сладким крепким

чаем и выпекать.

Тесто; 1 кг ревеня, 1 стакан сахара, корица, 1 — 2 ст. ложки крахмала или муки.

ПИРОГ СО ЩАВЕЛЕМ

Листья щавеля вымыть, высушить на полотенце, мелко нарезать, смешать с сахаром и мукой или крахмалом.

Испечь закрытый пирог.

Тесто; 300 — 400 г щавеля, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка муки или крахмала.

ПИРОГ С МОРКОВЬЮ СЛАДКИЙ

Морковь, натертую на средней терке, потушить в растительном масле с 2 — 3 столовыми ложками воды, добавить сахар, изюм, если есть — измельченные орехи.

Посуду, в которой тушится морковь, поставить на небольшой огонь, помешивать, чтобы не подгорело.

Пирог с такой начинкой хорош и открытый, и закрытый.

Тесто; 5 — 6 морковок, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки растительного масла, горсть изюма, соль, по желанию — немного орехов.

ПИРОГ С МОРКОВЬЮ НЕСЛАДКИЙ

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать половинками колечек, обжарить на масле до мягкости.

Пирог выпекать закрытым.

Тесто; 5 — 6 морковок, 2 головки репчатого лука, соль, растительное масло.

ПИРОГ С КУРАГОЙ

Курагу залить кипятком и дать размякнуть. Вынуть, дать стечь жидкости, разделить курагу вдоль на половинки и выкладывать ими поверхность теста, раскатанного до толщины 1 см, посыпать сахаром, можно корицей и толчеными орехами. Оставшееся тесто раскатать и нарезать полоски, свить их веревочкой и уложить поверх пирога, по бортику тоже положить «веревочку».

Тесто; 200 — 300 г кураги, 2 ст. ложки сахара, корица и измельченные орехи — по желанию.

РУЛЕТ С СУХОФРУКТАМИ

Сухофрукты слегка отварить в небольшом количестве воды с сахаром, вынуть, дать стечь сиропу, охладить.

Чернослив очистить от косточек и нарезать на кусочки, курагу разделить на половинки, орехи натолочь, все вместе смешать с сахаром.

Тесто раскатать пластом толщиной 7 — 8 мм, выложить на него начинку, припорошить ее мукой и свернуть рулетом.



Выпекать на среднем огне, проколов в нескольких местах ножом и смазав сладким крепким чаем.

Поверхность рулета можно посыпать корицей, смешанной с сахаром.

Тесто; по полной горсти кураги, изюма, чернослива, яблок, орехов, 1 стакан сахара.

Блестящий снег и яркий свет звезд в новогоднюю ночь известил нас не только о наступлении 2001 года, но и о вихре серебра и белоснежных оттенков в моде и красоте. Модельеры всего мира кардинально меняют коллекции одежды и обуви, внося свежую и легкую струю — белый цвет. Все становится похожим на белый лист бумаги, на котором в третьем тысячелетии законодатели моды начнут смешивать краски и менять акценты.

крашеной в белый цвет лисы, полушубки и воротники из рыси и головные уборы из белой козы.

Цветовые акценты в макияже, маникюре и цвете волос, как показала VI Международная специализированная выставка парфюмерии и косметики «Интершарм», перемещаются в область белого, серебристого и прозрачно-блестящих оттенков. Стилисты и парикмахеры отходят от яркости и «крикливости» в прическах. Все так же в моде блондинки, для которых производители красок запасли в арсенале огромное количество оттенков белого.

В платьях, юбках и блузках присутствует эффект блеска, который создает светящаяся ткань, отливающая матовым серебром. Нет агрессивных бликов, есть только тихий струящийся белый свет.

Опять в моду входят белые кожаные и замшевые сапоги.

Декоративные украшения для волос в этом году не ограничиваются шпильками в виде серебряных ангелочков и диадем, на смену им пришли тушь и наклейки для волос, причем все это, как рассказывают профессионалы, сделано на прозрачной

Белый блеск

Для молодежной коллекции характерен горнолыжный стиль с ярко-белыми «дутыми» сапогами. Даже в меховых коллекциях столь любимая нашей страной норка выщипана и пострижена, самый же модный и дорогой цвет не голубой, как было раньше, а белоснежный. Опять возвращаются шубы из песца, соболя,

Во всех без исключения коллекциях лаков для ногтей вы встретите перламутровые добавки, причем как традиционные с ярким блеском, так и уже ставшие пользоваться успехом лаки с матовыми бликами. Мода на «французский маникюр» не проходит и эффект белых кончиков будет не менее популярен в 2001 году. К этому направлению присоединяется и блестящий стиль в наращивании ногтей. В появившиеся новые пудры для наращивания добавлен серебряный блеск, что заставляет кончик ногтя сверкать и переливаться в луче света. Особенно эффектно смотрится такой маникюр в сочетании с матовым белым лаком.

Французские и американские фирмы декоративной косметики подготовили целые коллекции помад, теней и пудры в белой гамме. Названия подарочных наборов в нынешнем году звучат так: «Лунный блеск», «Замороженный эффект», «Иней», «Снежное утро», «Волшебное мерцание», «Серебряная звезда»... Создается ощущение, что производители косметики со всего мира решили превратить нас в блестящих снежинок, заготовив для этого все оттенки белого цвета и невероятное количество перламутровых добавок!

основе только лишь с добавлением серебряной крошки.

Тени для век упакованы в блестящие серебряные шкатулки, выполненные в стиле драгоценной старины. Палитра оттенков бело-серого поражает: здесь и бледно-прозрачный белый цвет, и серебристо-металлический. Подводка для глаз лишь дополняет цвет теней, делая его более насыщенным и более блестя-





шим. Губная помада больше не выполняет функцию закрашивания, она теперь лишь оттеняет натуральный цвет губ, причем оттенок сделан на

на крайний случай. Но и тут производители косметики постарались и предложили покупателям тушь и гель для ресниц с серебристым блеском. Теперь самое интригующее... пудра и румяна! В состав этих средств декоративной косметики добавлены светоотражающие частички, которые нежно поблескивают при дневном свете, благодаря чему создается неповторимый эффект — будто ваше лицо обсыпано сказочной серебряной пылью.

Самые известные ювелирные фирмы практически перестают использовать золото для украшений, и основным материалом становится платина и белое золото. Столь привычный нашему взгляду желтый блеск украшений вы не встретите ни в одной известной коллекции 2001 года. Все самые уважаемые и популярные ювелирные дома мира выпустили коллекции украшений из бриллиантов и цирконов. Самым модным становится сочетание блеска бриллианта и матовых или полированных пластин белых металлов. Все кулоны теперь держатся только на серебряных или белого золота цепочках. Максимум отклонения от белого цвета позволяют себе ювелиры, добавляя в украшения жемчуг

стительных экстрактов с водой, насыщенными ионами серебра. В эту серию вошли средства по очищению кожи, ухода за кожей лица, специальные средства для рук, ногтей и ног, а также шампуни и бальзамы-ополаскиватели.

Остается только сказать, что благодаря такой серебристо-белой гамме в косметике и одежде год нынешний должен быть светлым, чистым и сверкающим, как того нам и желают про-



К серебряного века

основе серебряного блеска, сильного перламутра и увлажнителя. А так как натуральный цвет губ у всех разный, то и оттенок помады будет смотреться по-разному!

Тушь для ресниц, конечно же, не стала белой. Хотя есть и такой цвет у визажистов

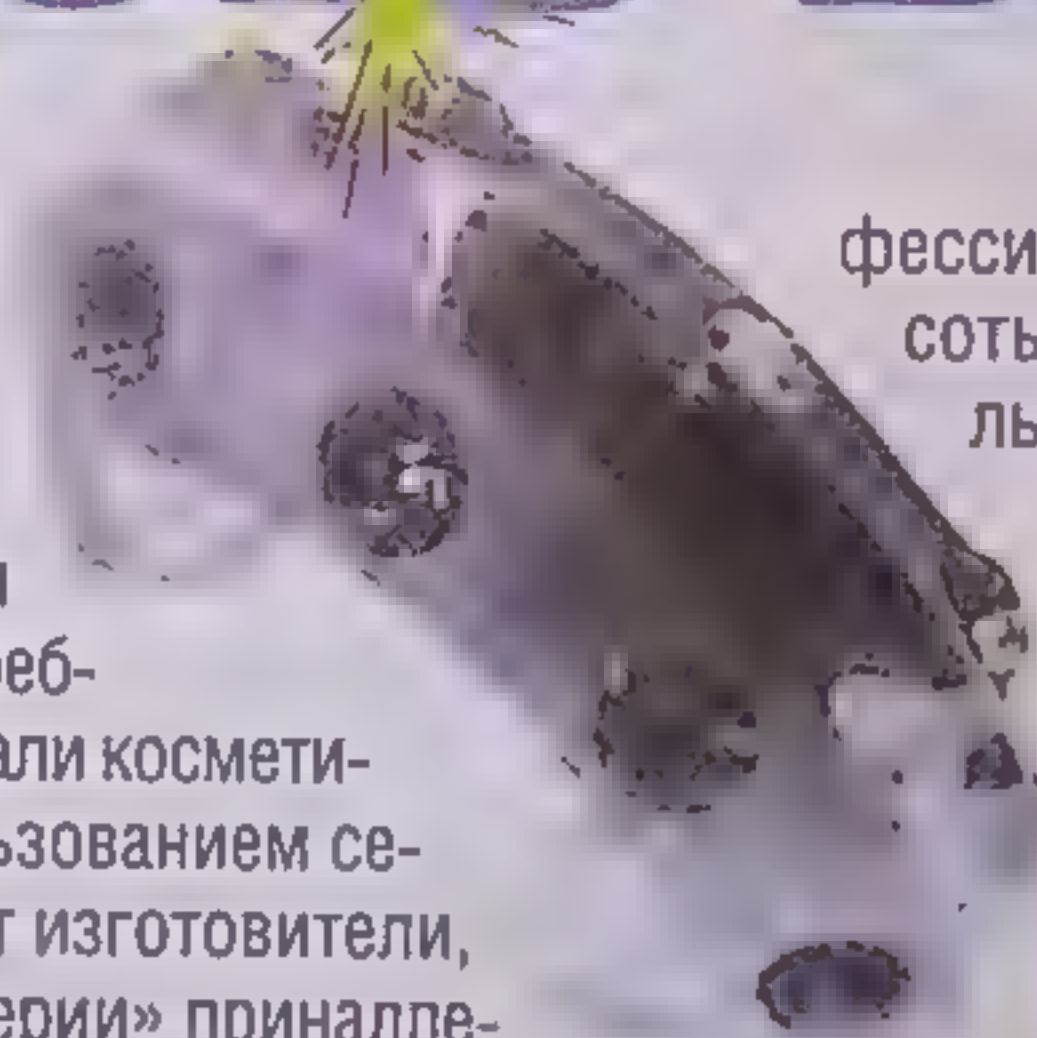
и перламутр. Итак, на какое-то время забыты золото, сапфиры, изумруды и рубины.

Даже производители кремов не отстали от «серебряной мании» и разработали косметические средства с использованием серебра. Как рассказывают изготовители, идея этой «серебряной серии» принадлежит нашим предкам, ведь не зря же люди с древнейших времен использовали свойства серебра, позволяющие обеззараживать воду и заживлять раны. Еще в Древнем Египте раны покрывали серебряными пластинами. На Руси серебряные монеты бросали в колодцы, а детей крестили в серебряных купелях. Вообще воздействие серебра на воду считалось таинственным.

Использование «серебряной воды» в составе космических средств позволяет уничтожить присутствующие на поверхности кожи бактерии и подготовить ее для быстрого и эффективного действия биологически активных веществ, а также свести к минимуму содержание химических консервантов, которые могут вызвать аллергические реакции кожи. Косметические средства линии «Серебряная роса» содержат в своей основе новое оригинальное сочетание микроэмульсионной формы ра-

фессионалы в области красоты. Итак, здравствуй белый блестящий 2001 год!

Екатерина Владыкина



Складка роскоши не портит

Этой зимой в моде роскошь. Дизайнеры не стали изобретать велосипед, а позаимствовали идеи у своих уже почивших коллег. Золото, мех, классические формы. В общем, все просто и богато.

Не бойтесь выглядеть вульгарно — это сейчас модно. Яркие цвета активно конкурируют с черным и серым.

Натуральный мех снова в моде. Перекрашенный, обстриженный, обтравленный и залаченный в цепких лапках дизайнеров, он напоминает все что угодно, кроме меха.

В стужу просто не обойтись без водолазок и свитеров в лапшу. Водолазки из тонкой шерсти с кашемиром выгодно подчеркивают фигуру и облегают, словно вторая кожа.

Юбки выглядят по-старушечьи. Узкие, как карандаши; прямые, расклешенные книзу: пышные, в стиле 50-х. Длина — чуть ниже колена. Расцветки — клетка, твид, куриная лапка.

Костюм опять вернулся. Укороченные, приталенные жакеты в паре с узкими юбками наводнили подиумы. Ткани самые разные — от твида до полиэстра. Жакеты стали оторачивать мехом и пришивать золотые пуговицы. К брючным костюмам добавился жилет.

Брюки играют в нашем гардеробе главную роль. Мягко облегающие фигуру, они слегка приспущены на бедрах. Вид вольный и скорее небрежный, чем солдатски отутюженный.

Блузки начинают свою вторую жизнь. От хлопковых, наподобие мужских рубашек, до ажурных кофточек вечерних вариантов. Главное — не забывать волшебное слово «элегантность».

С обувью дела обстоят намного серьезнее. Вы можете забыть о комфорте — это табу. Сапоги на шпильке, да такие, чтоб от них захватывало дух. Логотипы, золото, аппликации, пряжки, в общем, то, что вы раньше не надели бы ни за какие коврижки. Альтернативу этому безобразию составляет платформа.

Сумки сейчас весьма похожи на те, с которыми ваша бабушка ходила в магазин в 70-х годах. Эдакие баульчики с круглыми ручками. Они должны обязательно гармонировать с вашей обувью, а еще, желательно, с вашим общим обликом, что иногда позволяет себе весьма затруднительно. Маленькие сумочки, в которые можно положить лишь носовой платок. Из меха, кожи, с логотипами или искусственными цветочками.

Капюшоны, отороченные мехом, — это просто хит сезона. Длинные мягкие шарфы в спокойных сливочных тонах и шарфы-накидки из тонкой шерсти или шерсти с хлопком.

При нашей зиме просто не обойтись без перчаток. Перчатки носят замшевые, кожаные или просто шерстяные, длиной до локтя — главное, чтобы было тепло.



Вы читаете в гороскопе, что сегодня вас ждут серьезные неприятности. Правда, вместе с вами о той же самой неминуемой беде узнает еще триста миллионов наших братьев, имевших неосторожность родиться под тем же, что и вы, знаком зодиака, но это неважно. Главное, что в этот день вы, конечно же, поскользнулись и упали. Дорогу перебежала черная кошка — и тот же результат: сплошные неприятности. Но стоило надеть эту новую красную рубашку, как пошла полоса удач. Теперь, конечно, остается носить ее и носить, не снимая.

Суеверие — вера во все, в то, чего нет. Насколько сильна в вас эта вера, вы узнаете из теста, и помните, что, веря во всевозможные приметы, мы часто программируем себя на несчастье, настраиваемся на него. В этом нет ничего сверхъестественного, так работает наша психика. Так что верьте лучше во что-нибудь высокое, чтобы жизнь не казалась скопищем бесовских препятствий к вашему счастью.

Итак, вперед! На все вопросы отвечайте только «да» или «нет».

т е с т

Проверьтесь на суеверие

1. Сворачиваете ли вы с пути, чтобы обойти приставную лестницу, вместо того чтобы пройти под ней?
2. Случалось вам делать перестановку в комнате, менять прическу и делать что-нибудь подобное в надежде покончить с периодом неудач?
3. Есть у вас что-нибудь «на счастье» вроде кроличьей лапки, подковы, монеты или камня?
4. Испытываете ли вы приступ беспокойства, когда дорогу переходит черная кошка?
5. Одолевает ли вас тревога по понедельникам, которые приходятся на 13-е число?
6. Считаете ли вы, что, болея за спортивную команду, вы помогаете ей выиграть?
7. Избегаете ли вы наступать на трещины в асфальте?
8. Если вы разобьете зеркало, будет ли вашей первой мыслью: «Ну вот, жди теперь семь лет несчастья»?
9. Есть ли у вас счастливое число?
10. Есть ли у вас счастливый цвет?
11. Регулярно ли вы читаете в газете свой гороскоп?
12. Бывает ли у вас ощущение, что, если соблюдать определенный порядок действий, это принесет вам удачу? Например: если сначала надевать левый ботинок, а потом правый или сначала чистить зубы, а потом причесываться.

А теперь посчитайте число ваших «нет».

10 — 12 «нет» — вы несколько не суеверны. Пожалуй, даже слишком рационалистичны. А ведь жизнь, что ни говори, полна интересных совпадений и знаков. Будьте внимательны к ее проявлениям.

8 — 9 «нет» — вы не очень суеверны, хотя порой можете посмотреть в зеркало, вернувшись домой за забытой вещью. Ну что ж, кто знает, может, в каких-то приметах действительно скрыты знаки судьбы?

5 — 7 «нет» — вы суеверны, но не до безумия.

3 — 4 «нет» — вы довольно-таки суеверны, и это мешает вам жить. Задумайтесь над положительными ответами и постарайтесь пересмотреть их.

0 — 2 «нет» — как вы живете в этом страшном, враждебном мире, состоящем из одного колдовства? Вы несвободны и раб вашей веры во все. Помните, что с точки зрения христианства это тяжелый грех. Займитесь собой немедленно!

Встреча вторая с президентом Лиги косметологов Маргаритой Васильевой.

— Наверное, у косметологов свои взгляды на препараты для похудения?

— Я думаю, что они все равно традиционны. Может быть, различие лишь в том, что нас интересует действие препаратов на кожный покров. Хотя невозможно отделить одно от другого. В любом случае изменение веса — это лечение. Так было всегда, и много лет назад этим занимались в стационарах. Процесс происходил под наблюдением врачей, и на улице тебя не хватало за руку улыбочивые люди со значками «Я знаю, как похудеть!». Всегда лечили не конкретно от ожирения, а от нарушения обмена веществ.

— То есть похудение — это не «декоративный» уход за телом?

— Ожирение может быть вызвано самыми разнообразными причинами. Это переедание, изменения эндокринной системы, задержка воды в организме и т. д. Я не знаю двух человек, у которых бы полностью совпадало состояние здоровья. А теперь подумайте, может ли существовать абсолютно одинаковый способ похудеть? Сейчас предлагается бесконечное множество препаратов для похудения и очистки организма. Но выбор надо делать, только учитывая свои, индивидуальные особенности. Потому что похудеть — это значит избавиться от недуга, который приводит к накоплению жира.

— А тренажеры, которые «разбивают жир»? Ими можно пользоваться самостоятельно?

— Да, они, безусловно, эффективны, но только когда человек хорошо представляет схему их действия. Процессом выведения шлаков ведает лимфа, она течет по лимфатическим сосудам очень медленно, и когда происходят стрессы — ее ток замедляется. Она расширяет клетку, уплотняет ее, участки тела принимают вид «апельсиновой корки». Чтобы разбить это «стоячее болото», конечно, полезен массажер. И им можно пользоваться самостоятельно. Но теперь все, что готово покинуть ваше тело — застоявшиеся шла-

Стройной стать можно, но осторожно

(Окончание. Начало в №1 за 2001 г.)

ки, — надо аккуратно вывести из организма. Здесь самостоятельно очень трудно справиться, лучше проконсультироваться.

— Как же решить, при помощи каких препаратов сбросить вес?

— Учитывать надо все — свой возраст, состояние здоровья, образ жизни, экологию местности, где вы проживаете. Факторов очень много. А у нас народ, хоть и небогатый в основном, но на редкость беспечный — то мы все вместе бросаем пить и вырубам виноградники, то все начинаем худеть и пичкаем себя малоизвестными препаратами. Кстати, такое их применение совершенно незаслуженно наносит вред еще и репутации фирмы, торгующей этим препаратом.

Встреча третья с Натальей Семеновой, кандидатом психологических наук, консультирующей в Центре психологической поддержки.

— Как связать одно с другим — такая тонкая материя, как психика человека, и совершенно прозаический процесс — употребление пищи?

— Связь прямая. Иногда еда становится единственным средством выражения стрессового состояния. Наверняка у каждого бывало такое в жизни: настроение — хуже некуда. Чем себя, любимого, утешить? Конечно, побаловать чем-нибудь вкусеньким, а то и вообще закатить пир. Бывало такое? Наверняка и не раз. Еду как средство создания душевного комфорта чаще всего используют женщины. Она для них — источник эмоциональной поддержки. Иногда это принимает формы болезни — булимии. Неудержимое желание поглощать пищу влечет за собой чувство вины, стыда, отвращения к себе. Возникает замкнутый круг негативных эмоций.

— Но не обязательно все полные женщины страдают булимией?

— Нет, не всегда. Иногда жировые отложения накапливаются как... защита от внешнего воздействия. Часто, пытаясь разобраться с моей посетительницей в причинах ее ожирения, мы находим в ее прошлом эпизод, связанный с сексуальным насилием. Парадоксально, но булимия и ожирение часто еще бывают связаны с попытками женщины сбросить вес.

— С чего же начать, когда жизнь превращается в сплошную борьбу со своим желудком?

— Вначале надо научиться выплескивать свои эмоции иначе, то есть не занимаясь, грубо говоря, обжорством. Этому можно научиться, обратившись за помощью к врачу-психотерапевту. И, конечно, проконсультироваться у эндокринолога, он назначит необходимое лечение. Оно будет эффективным, если вы научитесь владеть своими эмоциями. Это, поверьте, вполне возможно. А новые препараты, которые теперь так широко рекламируют, подбирать лучше после того, как вы узнаете, от чего полнеете.

Ульяна Кириченко



ДОМ ОТДЫХА
ВОРОНОВО

ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ОТДЫХ В 37 км от МОСКВЫ,
НА ТЕРРИТОРИИ СТАРИННОЙ УСАДЬБЫ
С ЖИВОПИСНЫМ ПАРКОМ

Условия проживания европейского уровня
5-ти разовое питание, номера люкс,
бассейн, сауна, массаж
крытый теннисный корт
тренажерный и спортивный залы
библиотека и кинозал, бар, бильярд
дискотека

ВЫ МОЖЕТЕ
ПРОВЕСТИ В ДОМЕ ОТДЫХА
ВСЕГДА ОТПУСК ИЛИ
ТОЛЬКО ВЫХОДНЫЕ ДНИ.
ЦЕНЫ ДОСТУПНЫЕ.
ДЕТЯМ БОЛЬШИЕ СКИДКИ.

546-2462

546-2454

209-8674

546-2420

Скептики уверены: между мужчиной и женщиной никакой дружбы быть не может! Ведь для того чтобы дружить, необходимо полное равноправие сторон. А между полами его в принципе быть не может, сколько бы ни митинговали феминистки. Женщина мечтает испытывать рядом с мужчиной сладостное чувство собственной слабости, а мужчина при этом — наслаждаться силой и мужественностью.

Однако в глубине души мужчина хотел бы иметь именно друга женского пола, который бы помог разгадать тайны женской души, да и совет дельный дал — как себя вести, чтобы понравиться той, к которой он испытывает чувства, к дружбе отношения не имеющие. Психологи провели опрос почти тысячи человек обоих полов, и в результате выяснилось, что женщины, напротив, о дружбе с мужчиной и слышать не хотят. И так, вопрос остается открытым и звучит не менее риторически, чем вопрос: «А есть ли жизнь на Марсе?».

Давайте попробуем разобраться в этой путанице. Дело в том, что в основе дружбы и в основе зарождающейся любви лежит взаимная симпатия. Любая симпатия, по мнению психоаналитиков, носит характер сексуальной привлекательности. Совершенно непонятно, что мешает двум здоровым молодым людям разного пола, симпатичным друг другу и находящимся, как они считают, в дружбе, эти отношения, как говорится, углубить и расширить.

В этом случае дружба скрывает в себе какую-то тайну. Скорее всего, один из «друзей» просто не замечает тайной влюбленности другого, которую тот в силу определенных обстоятельств (наличия у «друга»

другой симпатии, собственные моральные принципы или брачные оковы) маскирует бескорыстной дружбой. Такой вид дружбы между мужчиной и женщиной заканчивается либо плавным переходом к любовным взаимоотношениям, либо обрывается одним из «друзей», когда более толстокожий «друг» перегибает палку в откровениях о своих любовных похождениях на стороне.

Но вот время идет, любовь, достигнув своего апогея, переходит в иные возможные формы (привязанность, взаимное уважение и т. д.) На этапе стабильных любовных отношений, скажем, между супругами, живущими в мире и согласии, ни о какой дружбе идти речь также не может. Ведь

дружба — это «тебе половину и мне половину», как пелось в некогда популярной советской песне. С женщиной такие отношения невозможны, она обязательно потребует больше половины, и мужчине, хочешь не хочешь, придется с этим считаться: ничего не поделаешь — слабый пол.

Но бывает, что любовь проходит спокойно, плавно, без надрывов и страстей. Позади раздел имущества, расставания, долгие выяснения отношений. И между женщиной и мужчиной устанавливаются нормальные отношения, напоминающие дружеские.

Возможно, именно бывшие любовники и способны дружить. Но в этой дружбе со стороны мужчины имеется определенный интерес: его по старой памяти тянет к бывшей подруге за советом и поддержкой, ведь никто не знает его так хорошо, как бывшая любовь, с которой не один пуд соли был съеден.

А теперь вернемся к психологическому опросу, согласно которому женщины отказались от дружбы с мужчинами. Женщина устроена так, что она никогда не простит мужчине несексуального отношения к ней, даже в том случае, если этот мужчина в роли любовника ее совсем не интересует. Она никогда не перестанет подсознательно надеяться, что бывший любовник вновь захочет возобновить некогда отнюдь не дружеские взаимоотношения. И уж ни одна женщина не простит и не останется равнодушной, если у ее так называемого друга появляется привязанность: это просто умаляет все ее достоинства. Так что, дорогие мужчины, возможно, именно в тот момент, когда вы доверяете своему женскому другу свои сокровенные тайны, в её душе происходит отнюдь не дружеское смятение.

Итак, пора подвести итог: возможна ли все-таки дружба между мужчиной и женщиной? Ответим уклончиво: между мужчиной и женщиной, безусловно, возможна. А вот между женщиной и мужчиной... Тут вопрос, пожалуй, оставим открытым.

Юрий Луговской

Учитесь дружить... полами

Мальчик с девочкой дружил... Этот сентиментальный юношеский мотив имеет к дружбе крайне малое отношение. Еще не оформившаяся любовь, неведомая сила взаимного притяжения двух молодых людей выдается здесь за дружбу. Психологи с пеной у рта спорят: а возможна ли вообще дружба между мужчиной и женщиной?

Мужчины обычно довольно скрытны, но нет таких секретов, которые нельзя было бы узнать с помощью астрологии — древней науки о связи человека с небесными светилами. Астролог Луизанна Кури раскрывает самые потаенные мужские любовные секреты.

ОГОНЬ (ОВЕН, ЛЕВ, СТРЕЛЕЦ)

Этот пылкий человек в жизни обычно является душой любой компании, обладая исключительным магнетизмом. Очень многим он кажется слишком самоуверенным, и лишь единицы догадываются, что внутри он в действительности безнадежный романтик.

Овен. Он считается обладателем одной из самых сексуальных улыбок и очень любит пофлиртовать. Он часто окружен поклонницами, что неудивительно — ведь он великолепен!

Любовные секреты

Любовный секрет. Под самоуверенной внешней оболочкой прячется ранимое существо. Не стоит беспокоиться, что он постоянно флиртует с другими — в душе он скрытно мечтает о сказочной романтической любви.

Совет. Овен стремится сам найти настоящую любовь. Не торопите его, дайте ему время на поиски, пока он сам не поймет, что сгорает от страсти к вам. Вот тогда-то и понадобится вся ваша решимость и упорство, чтобы не упустить этого сердцееда...

Лев. Понаблюдайте за ним со стороны. Львы, особенно юноши, очень тщеславны. Они счастливы, когда находятся в центре внимания, и раздражены, когда их игнорируют. Лев — непревзойденный мастер флирта, но, если вы с ним рядом и посмеете взглянуть на другого мужчину, он буквально зарычит от уязвленной гордости.

Любовный секрет. Лев очень боится неудач в любви и нуждается в чувстве уверенности, что его любят. Он флиртует, чтобы усладить свое тщеславие, но будет убит горем, если вы покинете его.

Совет. Будьте спокойнее! Дайте ему знать с самого начала, что вас не обведешь вокруг пальца. Он должен знать, что он любим и принадлежит только вам.

Стрелец. Это вечно улыбающийся мужчина, на улыбку которого, как ночные бабочки на огонь, слетаются женщины. Он так искренне дружелюбен, что невозможно не полюбить его. Мальчишеская усмешка Стрельца заставляет вас простить ему даже возможную бестактность и другие его промахи.

Любовный секрет. Стрелец не признается никому, что единственное, чего он хочет, — это завести серьезный роман. Не стоит ходить за ним «верным хвостиком», чтобы заинтересовать его, надо суметь затронуть струны его души.



Совет. Дайте ему свободу! Не будьте подозрительной липучкой, равново оберегающей свое сокровище. Ведите себя с ним как можно более спокойно, и вы станете для него идеальной возлюбленной.

ВОЗДУХ (БЛИЗНЕЦЫ, ВЕСЫ, ВОДОЛЕЙ)

Это мужчина, который часто живет в воображаемом мире мечтаний и грез. Хотя он великолепно разбирается в людях, ему самому больше всего необходима чуткая женщина, способная оценить его глубоко чувствительную душу.

Близнецы. Этот красавчик обожает одеваться с головы до ног по самой последней моде. Он остроумен и любит иметь толпы поклонниц и флиртовать с ними. К несчастью, иногда он может быть также саркастичным и непредсказуемым.

Любовный секрет. Этот упрямец в душе боится одиночества. Несмотря

на безумной страсти, но загляните поглубже в его душу, и вы поймете, что под внешней серьезностью прячется обжигающий темперамент.

Телец. У него не хватит смелости признаться вам в любви, но однажды вы сами догадаетесь о его чувствах. В отношениях с вами он будет настоящим джентльменом и очень чувственным возлюбленным.

Любовный секрет. Раздражьте его, и вы узнаете, что этот идеальный и робкий человек обладает бурным темпераментом.



СЕКРЕТЫ МУЖЧИН

ря на сверхмодную наружность, Близнецы ищут душу, которая их поймет. Если Близнец становится чересчур спокойным и задумчивым, то это значит — он влюблен.

Совет. Не давайте ему расслабиться — Близнецы любят ухаживание, похожее на охоту... И не надо мешать ему флиртовать, если он с вами — значит, он любит вас.

Весы. Этот мужчина хочет знать о вас все. Он будет лстить вам, преследовать вас, и это будет самый эксцентричный возлюбленный, которого вам довелось узнать.

Любовный секрет. Весам обычно трудно сделать свой сердечный выбор. Помогите ему разрешить его сердечную проблему активными действиями со своей стороны, и помните важную деталь — измен Весы не прощают.

Совет. Поощряйте его почаще рассказывать о себе. Если он отказывается, то в свою очередь не говорите ему ничего о своих делах и секретах.

Водолей. Это тот мужчина, которого вы выберете, если вам нравятся нестандартные личности. С мужчиной этого знака вы не соскучитесь, хотя он и не будет докучать вам своими ухаживаниями.

Любовный секрет. Водолеи стараются казаться внешне невозмутимыми и будут по возможности избегать встреч с кем-либо, потому что просто приходят в ужас от различных, в том числе и брачных, обязательств.

Совет. Постарайтесь заинтриговать Водолея — ведь он любит раскрывать тайны. Вы явно заинтересуете его, если заставите его воображение поволноваться.

ЗЕМЛЯ (ТЕЛЕЦ, ДЕВА, КОЗЕРОГ)

Это земной, практичный человек, который может показаться слишком серьезным для

Совет. Старайтесь не быть с ним навязчивой или агрессивной, и у вас будет самый преданный возлюбленный.

Дева. Его прохладное ухаживание, вероятно, означает, что вы слишком рьяно помогаете ему. Этот мужчина с трудом допускает женщин к своему сердцу.

Любовный секрет. Он может казаться холодным, но в действительности он горяч. Если он все свое время проводит на работе, то скорее всего таким образом залечивает свое разбитое сердце.

Совет. Этого мужчину не привлечешь соблазнительными формами или обычной женской тактикой. Ему нравятся остроумные и изысканные леди.

Козерог. Он осторожный, серьезный, упрямый и капельку одинокий. Влюбленный Козерог допускает, что вы так же упрямы, как и он, и это не позволит ему рассказать вам о своей любви. Он считает, что вы должны об этом сами догадаться.

Любовный секрет. Его показное упрямство является просто способом скрыть свою неловкость. Глубоко внутри этот сложный человек является очень чувствительным романтиком.

Совет. Держите в руках этого мужчину с величайшей осторожностью. Не заставляйте его слишком быстро открывать свои чувства. Подогревайте его страсть, но постепенно, бережно оберегая разгорающийся огонек его чувств.

ВОДА (РАК, СКОРПИОН, РЫБЫ)

Привлекательный, остроумный и прохладный, этот «водный» мужчина, кажется, имеет все, что он мог бы захотеть. Однако осторожнее с ним! Под блестящей поверхностью у него есть немало неожиданных секретов...

Рак. Одну минуту он флиртует, а в следующую уже раздражен. Хотя и считается весьма неплохой партией, Рак весьма экстравагантен и способен на неожиданные поступки.

Любовный секрет. Хотя Рак может выглядеть надменным, в душе он довольно мягок, чувствителен и раним. Не обращайтесь большого внимания на его раздражительность — так он часто маскирует свое чувство любви. К кому? Может быть, к вам?

Совет. Колебания его настроения не являются признаками плохого характера, ведь происходят они из-за влияния Луны. Утешьте его объятиями и поцелуями.

Скорпион. Он спокойный и твердый, словно камень. Он может быть безжалостно честным, но примиритесь с его жесткими словами, он вовсе не собирается вас обидеть.

Любовный секрет. Скорпионы обжигают горячи! У вашего избранника достаточно страсти, чтобы сдвинуть Землю ради вас несколько раз!

Совет. Заигрывать со Скорпионом нужно очень осторожно, иначе он «извергнется», как вулкан, неожиданно и сокрушительно.

Рыбы. Этот мужчина очень приятен, чувствителен и застенчив, за исключением того момента, когда речь идет о деньгах. Этот парень готов победить свое смущение лишь для того, чтобы занять 100 тысяч — он постоянно разорен...

Любовный секрет. Его застенчивость порождается чувством неуверенности — мужчина-Рыба остро нуждается в знании того, что он кому-то нужен.

Совет. Не подвергайте резкой критике его мечты и планы, а лучше помогите ему вернуть их в русло реальности.

Не так давно в современной психологии появилось новое течение, согласно которому можно манипулировать людьми как угодно, заставляя их влюбляться, бросать любимых, склонять на свою сторону и даже заставлять делать то, чего бы они никогда не стали делать по своей воле. Причем сам человек даже не подозревает о том, что к нему применяется психологическое воздействие. Называется этот метод нейролингвистическим программированием.

«Девушка, можно с вами познакомиться?» или «Вы не подскажете, который час?». Эти шаблонные фразы любителей уличных знакомств дают очень низкий результат. Лишь два процента женщин могут клюнуть на такие избитые приемы. А вот если следовать советам новомодного психологического учения, процент удач может возрасти аж до девяноста девяти. Итак, вот основные правила научного приворота:

- Прежде чем пытаться имя у выбранной жертвы, сообщите ей свое. Это вызывает доверие, ведь теперь вы уже наполовину знакомы.
- Никогда не приближайтесь к женщине ближе расстояния вытянутой руки. Вы должны дать ей возможность рассмотреть вас в целом. Кроме того, вы не нарушите ее личного пространства, вторжение в которое вызывает чувство тревоги и опасности (если знакомство происходит в малолюдном месте, расстояние можно немного увеличить, если в толпе — сократить). И никогда не нависайте над сидящей девушкой, подходить лучше с противоположной стороны, от той, на которой девушка носит сумочку.

- Говорите спокойным и достаточно громким голосом, не бойтесь, что вас могут услышать остальные прохожие. Ведь вам нечего скрывать. Тихий шепот создает впечатление, что вы совершаете что-то запретное, непристойное, даже если содержание сказанного вами вполне невинно. В женском сознании

тихий невнятный шепот свойствен маньякам и насильникам.

- Никогда не вставайте спиной к свету или солнцу, ваше лицо при этом затеняется и выглядит немного зловещим.

- Постарайтесь сразу настроиться на «волну» выбранной вами женщины: копируйте ее ритм речи, походку, даже позы. Психологи считают, что если позы при разговоре двух людей схожи, значит, эти люди понимают друг друга. Но не переборщите с жестами —

может создаться впечатление, что вы передразниваете свою собеседницу. Обратите лучше внимание на то, как часто она моргает, какие мимические мышцы использует при улыбке и каков ритм ее дыхания (об этом вам расскажет колебание ее воротничка или шейного платка), и скопируйте точно эти манеры.

Следуя этим нехитрым советам, вы действительно можете расположить к себе любую. Но имейте в виду, все эти приемы на вас оказывают то же самое действие. Так что, если вы

вдруг напоритесь на профессионалку по делу знакомств, она без труда может сама взять дело в свои руки и откопировать вас раньше, чем вы настроитесь на ее «волну». Тогда вы можете сами влюбиться по уши.

Ну а если у понравившейся вам девушки есть парень, которому она симпатизирует? И на этот случай есть рецепт. Постарайтесь так расспросить о нем, чтобы его достоинства были преувеличены, девушка должна представить своего друга на небольшом пьедестале в виде статуэтки. Пользуйтесь именем парня, расспрашивая о нем, и жестами заставляйте девушку его представлять. Затем наделяйте этот образ отрицательными качествами и жестом как бы уберите его. В подсознании девушки образ парня непременно разрушается, что вам, конечно, на руку.

Что ж, теперь вы вооружены научной теорией уличного «приворота». Пробуйте силы, отработайте технику, но имейте в виду: психологическое воздействие — оружие не менее сильное, чем огнестрельное. Посему не играйте с ним просто ради спортивного интереса, ведь вполне возможен рикошет.

Евгений Морозов

Уличный «приворот»

Интересно, как женщина отнесется к мужчине, заявившему, что он может расположить к себе любую, даже самую неприступную? Скорее всего, скажет, что он самоуверенный нахал. Действительно, если мужчина, скажем, не молод или не хорош собой, у него нет царя в голове или хотя бы тугого кошелька, что может привлечь молодую и привлекательную девушку? Романтики тут же возразят: любовь зла, полюбишь, как говорится, и козла. Этот тезис применительно к сегодняшним практичным красавицам весьма сомнителен. А вот если мужчина владеет современными научными приемами приворота, он может покориť сердца самых искушенных и привередливых представительниц прекрасного пола.

Послеобеденная дремота

После сытного обеда по закону Архимеда... И плох тот начальник, который сам нарушает закон и подчиненных толкает к этому. Такой примерно вывод содержится в различных исследованиях на тему благотворного воздействия краткого дневного сна на человеческий организм.

Сейчас уже признано, что дневной сон — биологическая потребность человека. Именно эта потребность привела к возникновению обязательного обычая послеобеденной дремоты — фиесты в ряде южных стран.

Примерно половина населения Земли страдает от хронического недосыпания в рабочие дни недели — так считает один из руководителей школы медицины при университете в Пенсильвании (США), посвятивший 20 лет изучению проблемы дневного сна.

Потребность в кратком дневном сне испытывают в первую очередь те, кто по разным причинам лишен полноценного ночного отдыха — водители на дальних рейсах, пилоты межконтинентальной авиации, представители творческих профессий. Из известных миру людей, практиковавших дневной сон, часто выражавшийся в полчасовой дремоте в кресле, можно назвать Леонардо да Винчи, Наполеона Бонапарта, Джона Кеннеди, Уинстона Черчилля. Два знаменитых изобретателя, Томас Эдисон и Никола Тесла, работали практически круглосуточно, заменяя нормальный сон регулярной дремотой.

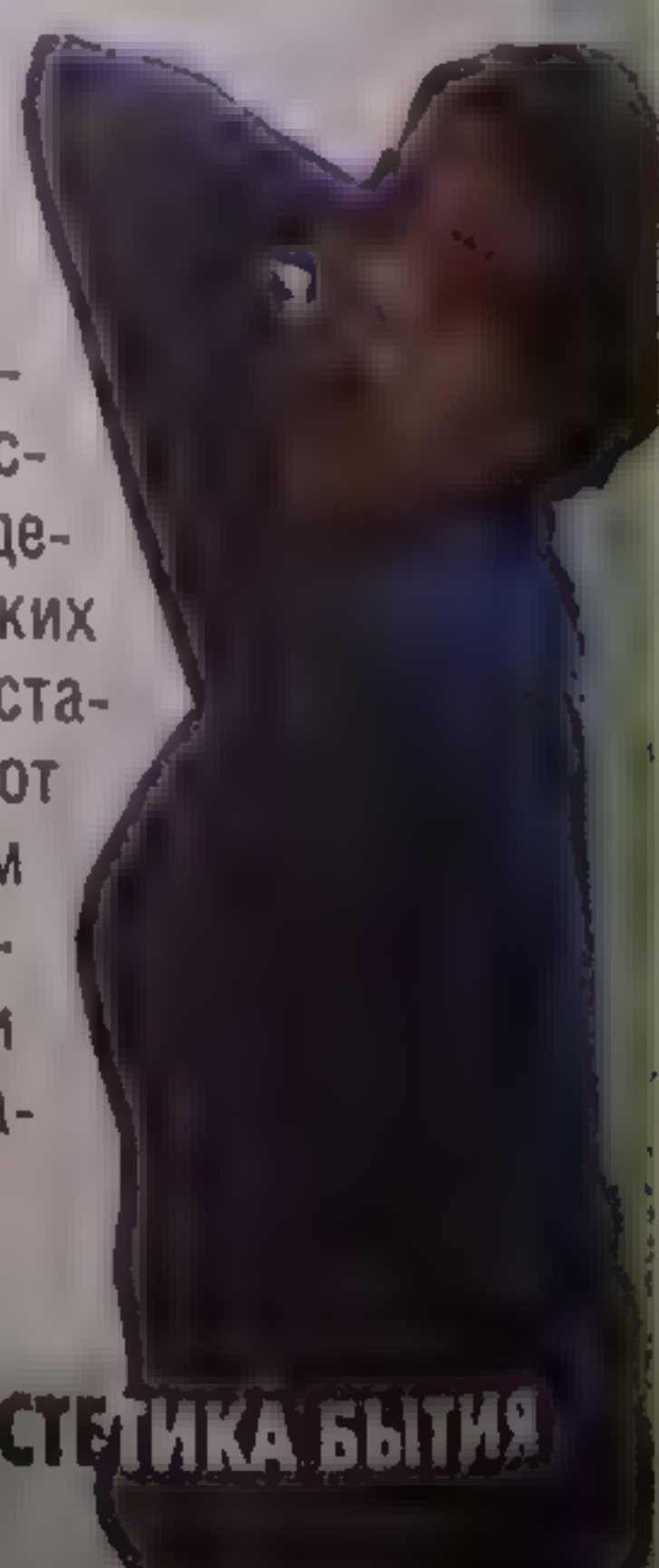
Сторонники дневной дремоты не без оснований утверждают, что передышка на работе с возможностью подремать 20 — 30 минут не только повышает производительность труда, но и спасает от ряда тяжелых последствий. А в США усталость и сонливость признаны причинами примерно 100000 автоаварий в год.

Выводы специалистов:

- Большинство людей ощущают сонливость в период между 12 и 17 часами.

- Наибольшую пользу приносит сон продолжительностью от 20 до 90 минут.

- Если нет возможности поспать лежа, устройтесь поудобнее на полчаса в кресле, расстегните воротник, ослабьте галстук и пояс, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов и постарайтесь очистить мозг от всего неприятного, в том числе от возможного замечания недовольного и недальновидного начальника.



Проверь свой характер

ТЕСТ

1. В день рождения вы получили в подарок вазу для цветов. Она вам не нравится. Что вы сделаете?

а) подарите другому — 2; б) дадите понять дарителю, что он мог бы выбрать подарок и получше — 6; в) уберете ее подальше, чтобы не видеть — 10.

2. Почтальон по ошибке опустил в ваш ящик открытку с адресом соседа. Как вы поступите?

а) прочтете открытку и лишь после этого отдадите адресату — 6; б) сразу же опустите в ящик соседа — 10; в) выбросите — 2.

3. Вам предложили работу — малоинтересную, но хорошо оплачиваемую. Примите ли вы предложение?

а) нет, вы считаете, что это не самый лучший вариант — 10; б) соглашаетесь, но убеждены, что могли бы рассчитывать на большее — 2; в) соглашаетесь не раздумывая — 6.

4. В компании рассказывают случай, который вам уже известен.

а) вновь внимательно выслушаете его — 10; б) сделаете ироническое замечание «А это мы давно уже знаем» — 6; в) прервете рассказчика и начнете рассказывать сами — 2.

5. Вы нашли способ, как разговаривать по телефону-автомату без монет. Что вы сделаете?

а) сообщите на телефонную станцию — 10; б) сохраните это в тайне — 2; в) расскажете друзьям — 6.

6. На ваших глазах дети мучают птицу с перебитым крылом. Как вы прореагируете на это?

а) прогоните детей — 6; б) постараетесь помочь птице — 10; в) не обращая внимания, продолжите путь — 2.

50 и более очков: вы чрезвычайно терпимы. Говорят, у вас открытое сердце. Вы способны подружиться с каждым. Правда, иногда вам не хватает принципиальности.

30 — 49 очков: ваше поведение меняется в зависимости от обстановки, в которой вы находитесь. Иногда вы внимательны, иногда мелочны и раздражительны.

17 и менее очков: про вас говорят, что вы педант, а еще чаще — эгоист. Вы недоверчивы к людям. И все же, если знаете о своих недостатках, то способны их исправить.



Щекотливая тема

Тема эта весьма щекотливая. И в то же время мы, конечно же, не хотим стереть в памяти все воспоминания о былой связи, особенно если она продолжалась долго. Если человек пытается забыть все это, то тем самым вычеркивает из памяти часть своей жизни.

Бывает и так: вы уже давно живете с другим партнером, однако раздражаетесь и приходите в гнев при одном упоминании имени предыдущей пассии. Во многих случаях это становится источником наибольшего числа конфликтов, так как полностью избавиться от воспоминаний невозможно. Более того, психологи утверждают: бывший партнер и не может быть абсолютно запретной темой. Гораздо более важно другое: внимательно следить за тем, что вы рассказываете:

- о тех чертах бывшего партнера, которые вам нравились;

- о причинах, по которым вы порвали отношения;

- об общих целях, которые вы хотели бы достичь и с новым партнером.

С другой стороны, рекомендуется не касаться следующих тем:

- о вашей половой жизни;

- о том, что бывшего партнера вы любили сильнее, чем нынешнего;

- об отрицательных чертах бывшего мужа или жены (потому что теперешний партнер может подумать: наверное, так же она будет говорить и обо мне).

Чтобы устранить сутулость

Известно, что исправив осанку, мужчина становится выше на 3–5 сантиметров. Сутулость крадет у него эти сантиметры. Она обусловлена прежде всего слабостью мышц спины. Есть немало упражнений, укрепляющих эти мышцы, помогающих устранить сутулость. Приведем некоторые из них.

- Встаньте у стены так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались ее поверхности. Как можно дольше сохраните такое положение, отступив от стены на шаг.

- Возьмитесь за перекладину широким хватом рук. Подтягивайтесь, стараясь коснуться перекладины затылком 5 — 8 раз подряд.

- Встаньте прямо, руки за спиной, пальцы соединены в «замок» и предельно приближены к лопаткам. Упираясь кистями в спину, с силой отведите локти и плечи назад, откидывая голову назад.

- Исходное положение — лежа на спине, руки в стороны. Упираясь в пол затылком и ягодицами, как можно выше поднимите спину над полом.

- Встаньте на колени, взявшись руками за пятки. Подойдите грудью вперед, отклоняя голову назад.

- Ложитесь на живот, ладони на затылке, стопы закреплены (например, под шкафом). Поднимите как можно выше туловище и голову, прогнувшись назад, разводя и поднимая локти.

- Сядьте на стул, ладони на затылке. Сильно подойдите грудью вперед, откидывая голову назад.

- Ложитесь на спину с опорой о пол ладонями за головой и ступнями. Сделайте «мост».

- Встаньте прямо у стены спиной к ней. Наклоняя голову назад, старайтесь коснуться лбом стены.

В начале ОРВИ, когда в горле першит, ребенок кашляет, но не откашливает мокроту — она еще не вырабатывается. Такой кашель называют сухим. Не пропустите эту начальную стадию, сразу начните лечение. Прежде всего оставьте ребенка дома — лучше 2 — 3 дня интенсивно побороться за его самочувствие домашними средствами, чем потом, взяв больничный, несколько недель поить дорогими и не всегда безвредными лекарствами.

При сухом кашле противопоказаны отхаркивающие травы и средства от кашля — мукалтин, бромгексин и другие. Если мокроты нет, эти препараты лишь усилят кашель и усугубят воспаление слизистой! **С сухим кашлем боритесь только домашними средствами!**

Хорошо помогает отвар плодов сухих груш (4 — 5 штук на 0,5 л кипятка) — по 1/4 стакана за 15 — 20 минут до еды и отвар сухой мандариновой кожуры (столовая ложка измельченных сухих корок на стакан кипятка), детям до 6 лет — по чайной ложке, старше — по столовой 3 раза в день.

Прекрасно поможет теплое щелочное питье: смесь молока, минеральной воды — желательна Боржоми (2:1) и сливочного масла на кончике чайной ложки. Имейте в виду: решающую роль играет не

Две стороны одного кашля



количество выпитого, а частота приема — по 1 — 2 столовой ложке каждый час.

При воспаленном горле очень полезен мед белого цвета, например, донниковый, акациевый. Добавляйте его в теплое питье — молоко или чай.

Хорошо смягчает слизистую и останавливает воспаление глотки сироп виш-

невого варенья, растворенный в чае. Обратите внимание: сироп именно варенья, а не тот, что продается в бутылках.

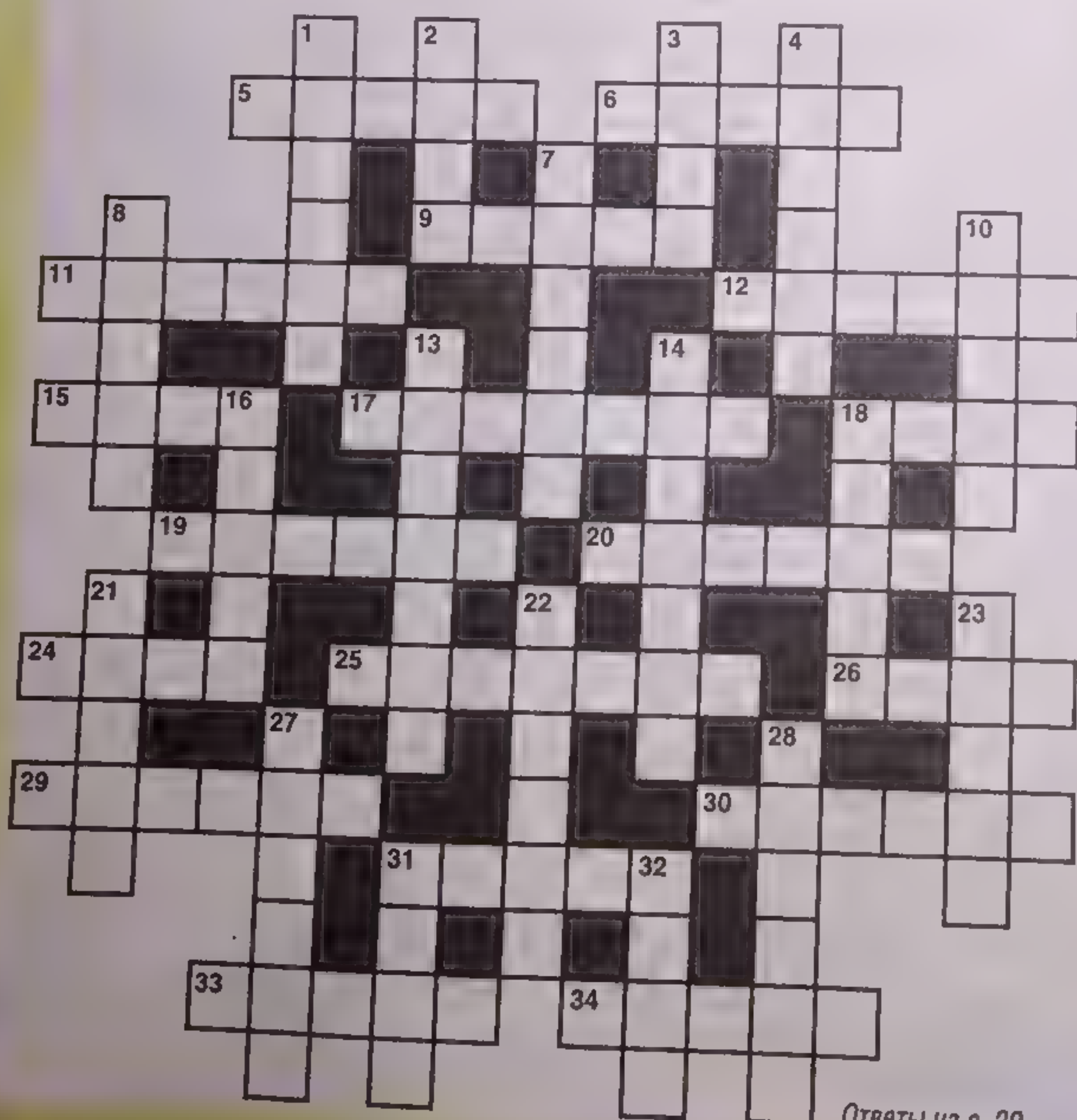
Остановили кашель в стадии сухого? Хорошо! Не успели — процесс перейдет в следующую фазу. Спустится в трахею и бронхи, и ребенок начнет откашливать мокроту. **Это влажный кашель.** Теперь основная задача — облегчить отхождение мокроты, чтобы не было ее застоя, который может вызвать даже легочное воспаление. **Однако не беритесь сразу за лекарства, воспользуйтесь рецептами народной медицины.**

Заварите стаканом кипятка столовую ложку мать-и-мачехи (багульника, солодки), закройте крышкой и дайте настояться. Принимать настой 3 раза в день детям до 6 лет по десертной ложке, а тем, кто старше, — по 1/4 стакана.

Мелко нарежьте 2 маленькие луковицы, засыпьте 2 столовыми ложками сахарного песка и оставьте на ночь. На другой день пусть ребенок съест смесь небольшими порциями.

Эти рекомендации, конечно, помогут, но показать ребенка врачу надо обязательно.

Г. Орлова,
детский оториноларинголог



КРОССВОРД ДЛЯ ДЕТЕЙ

По горизонтали: 5. Оружие, которым комарик в сказке К. Чуковского победил паука. 6. «Украшение» под глазом после драки. 9. Именно от нее бежали дети на известной картине русского живописца К. Маковского. 11. На горох она похожа, только не одно и то же. 12. Дом без крыши, без дверей, не для людей, не для зверей, не пригласишь в него гостей, он высоко, среди ветвей! 15. Это кто, скажи, у Клары, выкрал все ее кораллы? 17. Приятель Винтика в повести Н. Носова «Приключения Незнайки и его друзей». 18. Что должна взять ищейка? 19. Пантера — воспитательница Маугли. 20. Тяжелый напольный ящик для хранения вещей. 24. Будущий морской волк. 25. Не кроссворд я, не шарада, но меня разгадывать надо. 26. Сорвал... запретный плод, с тех пор в раю он не живет. 29. Человеку помогает, в платье дырки зашивает. 30. Птица, приносящая новости на хвосте. 31. Небольшое животное, зимой впадающее в спячку. 33. Без него не покажут кино, это в мир голубое окно. 34. Что пригодится для варенья, компота, разного соленья?

По вертикали: 1. Персонаж сказки П. Бажова, побывавший в гостях у Хозяйки Медной горы. 2. Ходит по полю из края в край, режет черный каравай. 3. Только в это время года можно покататься на коньках и на лыжах. 4. Плоды этого дерева чаще достаются птицам. 7. Из него папа Карло выстругал Буратино. 8. У кого новые ворота вызвали глубокое размышление? 10. Чувства в красивом переплете, передаваемые юбиляру. 13. Российская футбольная команда. 14. Ловушка для мух. 16. Тропическое растение, качели для обезьян. 18. Кто у Лукоморья вместе с Бабой Ягой идет-бредет сама собой? 21. Ее надо любить, она источник Знаний. 22. Пустыня в Африке. 23. Птица, ставшая маркой легкового автомобиля. 27. Парный знак препинания. 28. На сене лежит, сама не ест и другим не дает. 31. Волчья компания, в которой воспитывался Маугли. 32. Морской обитатель, который бежит боком.

Ответы на с. 29

● Если вы гуляете самостоятельно, постарайтесь, чтобы ваши игры проходили на глазах у родителей или родственников;

● если хотите уйти в соседний двор, обязательно предупредите родителей, куда и с кем вы идете, а также во сколько будете;

● если играете в прятки, постарайтесь прятаться только на улице, не используя при этом стоящие во дворе машины, не заходя в подвалы и другие места, где может вас подстеречь опасность;

● когда идете в школу или на работу, постарайтесь выбрать маршрут вашего движения по освещенным людным улицам, избегайте ходить парком (лесом), где в это время может не быть людей, даже если вам эта дорога кажется короче.

Если вам показалось, что за вами идут — перейдите на другую сторону. Если человек перешел за вами, зайдите в магазин, на автобусную остановку, т. е. в любое людное место, если же вам не удалось «оторваться» от преследователя, то обратитесь к любому человеку, сделав вид, что вы его знаете и чтобы это увидел ваш преследователь, лучше потом вы извинитесь перед вашим «знакомым».

Вы задержались в школе (на работе, в гостях, театре) — попросите ваших родных встретить вас у метро или автобуса.

Если вы куда-то собираетесь и заранее знаете о своем позднем возвращении — постарайтесь, чтобы ваша одежда не была слишком открытой и короткой, что может спровоцировать преступника. Запомните: «что хорошо днем, не всегда подходит вечером», поэтому вы можете взять дополнительную одежду, чтобы переодеться (плащ, кофта и т. д.).

Если ваш маршрут проходит по автомагистрали — идите навстречу транспорту, если машина затормаживает — отойдите от нее подальше.

Старайтесь не пользоваться «автостопом», но если уж вы решили добираться попутным транспортом, вы должны хорошо знать маршрут движения, вас обязательно должны при этом проводить и записать номер машины, марку, фамилию водителя (если эта машина такси).

Вам навстречу идет пьяная компания или у кого-то из них вы заметили татуировку, постарайтесь незаметно перейти на другую сторону улицы. Если вы их заметили слишком поздно, не показы-

вайте, что вы их испугались, но в конфликт старайтесь не вступать.

Если вас остановили и попросили объяснить дорогу (при этом предложив вам проводить до места назначения), вежливо откажитесь, объяснив дорогу на словах или попросив ручку и бумагу,

Для протулок- безопасный переулок

О правилах личной безопасности детей и подростков, о том, как обезопасить себя от несчастного случая в движении, автор рассказывает философ, кандидат наук, доктор наук Юрий Дубовик.



набросайте план, но ни в коем случае не идите и не садитесь в машину!

Если незнакомый или малознакомый человек старается вас чем-либо угостить или предложить какую-либо вещь, вежливо откажитесь, даже если вы давно об этом мечтали. Если же этот человек живет в одном доме с вами или работает с вашими родителями и предлагает вам зайти к нему домой под предлогом, что он что-то обещал им, вежливо откажитесь, попросите, чтобы он это передал им лично или вынес к подъезду, где вы его пождете.

Если незнакомый или малознакомый человек представился другом ваших родственников или родителей, не спешите его приглашать домой, вежливо попросите его дожидаться их прихода на улице.

Вы возвращаетесь домой:

● прежде чем войти в подъезд, посмотрите, нет ли там посторонних; если там находится группа лиц или даже один человек, подождите у подъезда, пока кто-нибудь не войдет в него вместе с вами (при этом человек должен быть вам хорошо знаком);

● вызвали лифт и ожидаете его прихода, к вам подошел незнакомый человек и тоже ожидает лифта. Сделайте вид, что вы что-то забыли, и спуститесь к почтовым ящикам (или зайдите в квартиру), но обязательно дождитесь, чтобы он уехал без вас;

● не можете справиться с замком — не доверяйте ключи от квартиры посторонним, лучше дождитесь прихода родственников;

● не оставляйте записки о том, куда вы ушли и во сколько будете, в дверях квартиры, вы ее можете всегда оставить, например, на столе или в другом месте, но дома;

● вы пришли, но дверь квартиры оказалась открытой, не спешите входить, зайдите к соседям и позвоните домой:

— если оказалось, что кто-то из ваших родных по рассеянности забыл ее закрыть, смело заходите в квартиру;

— но если на ваш звонок не ответили, вызывайте милицию и только с ее приходом заходите домой.

Не считайте чем-то позорным оставлять своим близким адрес и телефон мест, где вы будете. Обязательно сообщите, когда вы вернетесь; если вы задержались, обязательно позвоните близким. Лучше перед тем как выехать домой, позвонить и сообщить, что вы выезжаете.

Например, известно, что однократное введение героина дает человеку ощущение, сходное с тем, которое испытывает эмбрион, находящийся в утробе матери: состояние невесомости и блаженства. Употребление целого ряда наркотических веществ способно изменять наше восприятие мира, делая его абсолютно детским: комната вдруг начинает видаться несоразмерно большой, а одна минута может показаться веком. В дет-

каких решений — все происходит «само собой». Точно так же прием наркотика дает человеку возможность избегать жизненных трудностей, не замечая их. Однако при этом происходит постепенное сужение сознания, что может привести к потере связи с внешним миром.

Почему некоторые люди испытывают потребность в «искусственном рае», а другим не приходит в голову даже попробовать наркотик? Это зависит и от отношения человека к самому себе, и от

«Искусственный рай» — это трагедия

Измененные состояния сознания, вызванные с помощью наркотиков, известны с давних пор. Каждый слышал о возможных последствиях их употребления, об адской зависимости, о риске передозировки, об опасностях, связанных с вождением автомобиля, об умственной деградации... И тем не менее люди продолжают употреблять наркотики. Некоторые делают это для того, чтобы устранить боль, другие — чтобы обрести сон, третьи — чтобы взбодриться... Но многие просто для того, чтобы ощутить то состояние полного внутреннего благополучия, которое возможно только в раннем детстве.

стве мы испытываем нечто подобное, так как осознание времени и пространства еще не сформировано.

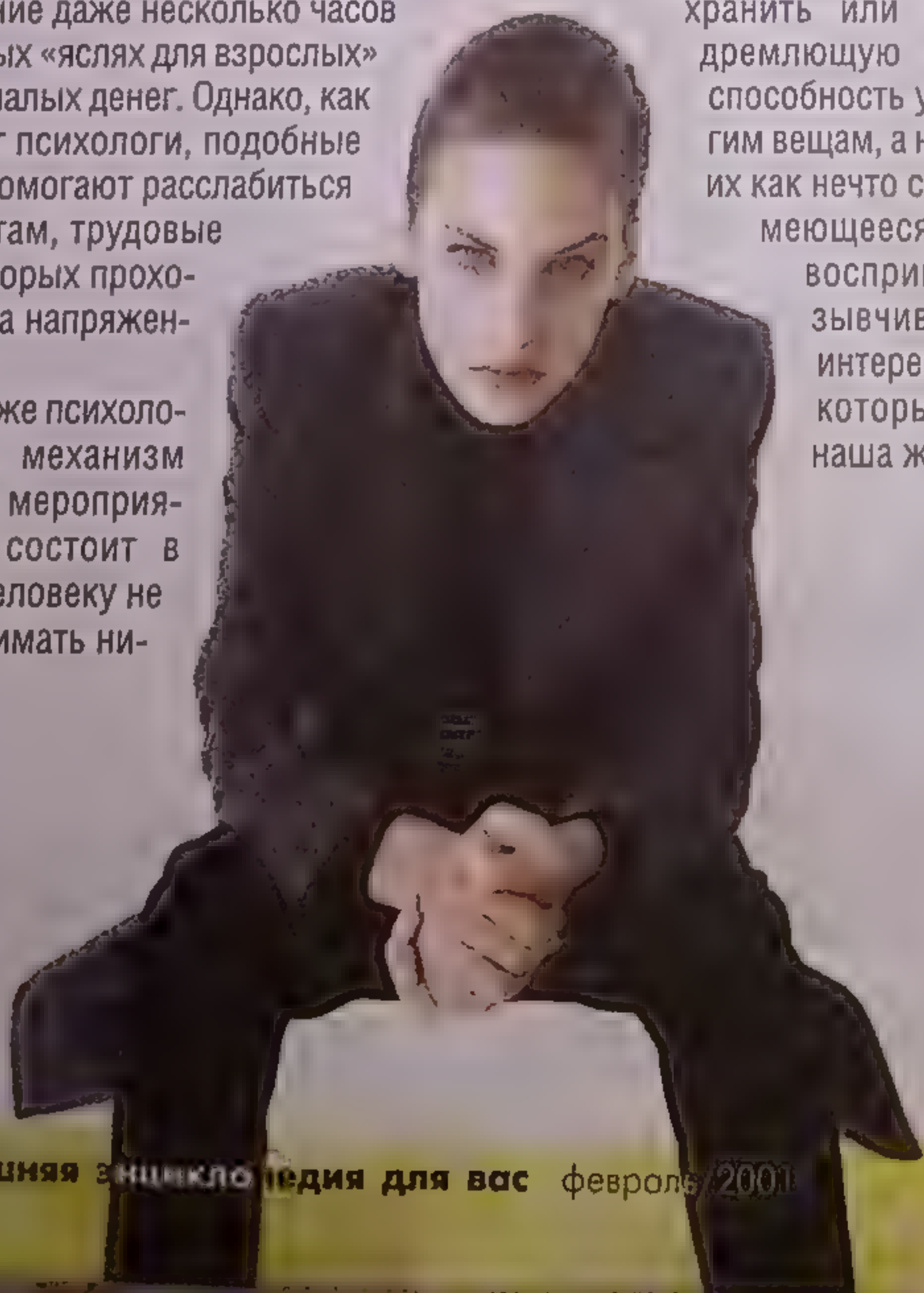
Одна из причин подобного «бегства» — постоянное присутствие стресса в нашей жизни. По данным немецких психологов, многие крупные бизнесмены Германии предпочитают снимать стресс таким необычным способом: им надевают памперсы, дают пустышку и кормят детским питанием. Между прочим, пребывание даже несколько часов в подобных «яслях для взрослых» стоит немалых денег. Однако, как отмечают психологи, подобные методы помогают расслабиться их клиентам, трудовые будни которых проходят весьма напряженно.

Каков же психологический механизм подобных мероприятий? Он состоит в том, что человеку не надо принимать ни-

его жизненной позиции, но во многом — от опыта детских лет. «Как хорошо быть ребенком!» — такое подсознательное стремление характерно для людей, которым не хватило собственного детства по тем или иным причинам, и они стремятся прожить его еще и еще.

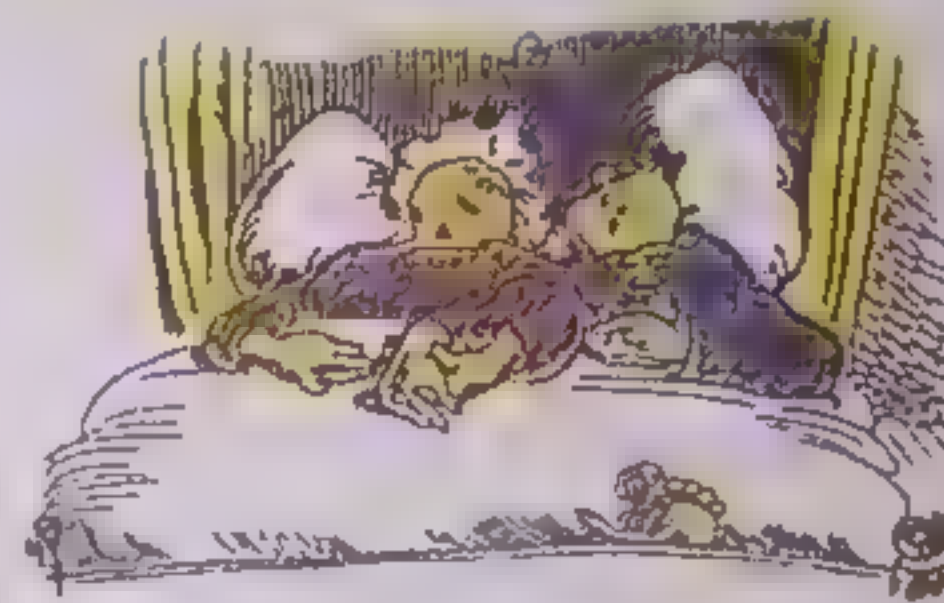
Тем не менее человек, даже будучи взрослым, имеет достаточно возможностей, чтобы обогатить свое восприятие мира. Для этого важно суметь сохранить или снова обрести дремлющую в нас детскую способность удивляться многим вещам, а не воспринимать их как нечто само собой разумеющееся, а также быть восприимчивым и отзывчивым ко многим интересным событиям, которыми наполнена наша жизнь.

Любовь Григорьева



Спите больше — проживете дольше

Загруженность работой и соблазны ночных развлечений сократили время, которое современный человек отдает сну, до 5 — 7 часов в сутки. Между тем здоровый продолжительный сон — не менее восьми часов в сутки — гарантия если не вечной, то весьма продолжительной молодости.



Хронический «недосып» запускает в организме разрушительные процессы преждевременного старения, утверждают ученые. Медиками давно признано, что здоровый сон жизненно важен для нормальной работы мозга. Однако в ходе проведенных исследований впервые обнаружено, что недостаточный ночной сон приводит к значительным биологическим изменениям и нарушениям в функционировании жизненно важных систем организма.

В ходе лабораторного эксперимента, в котором участвовали 11 здоровых мужчин в возрасте от 18 до 27 лет, ученые выявили, что недостаток сна влечет за собой пагубные изменения процессов обмена веществ, гормональные и эндокринные нарушения, чрезвычайно сходные по симптомам с «признаками старения». Хроническое недосыпание увеличивает вероятность заболевания диабетом, гипертонией, провоцирует ожирение и проблемы с памятью.

У участников эксперимента, спавших в течение шести дней не более четырех часов в сутки, была зафиксирована большая концентрация в крови глюкозы и расстройство гормонального баланса. Способность их организма вырабатывать инсулин сократилась на 30 процентов — состояние, напоминающее ранние стадии диабета. Во второй половине дня у испытуемых наблюдалось повышение в крови уровня «гормона стресса» — кортизола, что характерно для пожилых людей, и, как считают врачи, ведет к ухудшению памяти. Особенно тревожит ученых тот факт, что угрожающие симптомы появились всего лишь за неделю недосыпания! Характерно, что все «аномалии» исчезли во время «восстановительного периода», когда участникам эксперимента позволили спать по 12 часов в сутки.



**Динамичны
вы или
созерца-
тельны?
Ответьте
на все
вопросы
«да» или
«нет».**

Динамичны ли вы?

1. Скучаете ли вы, когда вам нечего делать?
2. Нужно ли вам более получаса, чтобы собраться утром (одеться и умыться)?
3. Часто ли вы переставляете мебель в своей квартире?
4. Отказываетесь ли вы от какого-нибудь дела, если не уверены в успехе?
5. Любите ли вы проводить свой отпуск тихо и спокойно в каком-нибудь уже известном вам «углу», не предпринимая новых путешествий?
6. Хотели бы вы совершить путешествие в джунгли?
7. Откладываете ли вы свои важные решения до утра (по принципу утро вечера мудренее)?
8. Легко ли вы встаете утром?
9. Быстро ли вы говорите?
10. Если вам предстоит много работы и вы опасаетесь «завала», то начинаете ли вы с самого трудного и неприятного дела?
11. Увлекаетесь ли вы хотя бы тремя из следующих занятий: ездой на велосипеде, катанием на коньках, стенографированием, плаванием, ходьбой на лыжах?
12. Нравятся ли вам спокойные развлечения, например, прогулка, чтение, филателия, рыбная ловля?
13. Любите ли вы экспериментировать?
14. Считаете ли вы, что побеждает тот, кто делает ход первым?
15. Принадлежит ли победа тому, кто дольше продержится?
16. Кажутся ли вам книги или фильмы скучными, если действие в них развивается слишком медленно?
17. Начинаете ли вы когда-нибудь дело с мыслью о том, что не сможете довести его до конца?

Запишите себе по одному баллу за каждый ответ «да» на вопросы 1, 3, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 16, 17 и за каждый ответ «нет» на вопросы 2, 4, 5, 7, 9, 12, 15 и подсчитайте все очки.

Более 12. Вы слишком динамичны. В своем стремлении объять необъятное вы забываете о спокойном отдыхе.

6 — 12. Вы динамичны в меру. Вы умеете предоставить себе спасительные минуты отдыха.

Менее 6. Вам неплохо бы «подзавестись». Умейте торопиться, и вы быстрее придете к цели.

Те, кто пассивно проводит отпуск, откровенно бездельничая, расплачиваются впоследствии резким снижением показателя своего интеллекта. Об этом однозначно свидетельствуют результаты исследований, проводившихся на протяжении нескольких лет группой ученых под руководством Леерла. Для поддержания в должной «форме» клеток головного мозга, отвечающих за наш интеллект, вполне достаточно, находясь в отпуске, хотя бы регулярно разгадывать кроссворды. Они не должны быть слишком сложными, чтобы не пропадал интерес к такому виду умственной тренировки. Однако следует учитывать, что коллективное разгадывание кроссвордов примерно наполовину снижает эффективность этой деятельности.

Группа Леерла подготовила и ряд других рекомендаций, соблюдение которых может оказаться полезным для повышения умственной активности. В частности, удалось доказать, что употребление студентами на лекциях жевательной резинки увеличивает приток кислорода в мозг и, как следствие, позволяет лучше усваивать лекционный материал. У 60 % студентов, участвовавших в эксперименте, «жевательная» терапия позволяла сохранять ясность мысли на весь день и активно воспринимать огромные потоки обрушивающейся на них информации. Исследования выявили еще одну любопытную закономерность. Оказалось, что, если даже студент на лекции рисует крестики-нолики или занимается другими посторонними делами, его мозг все равно подсознательно воспринимает предлагаемую информацию, поскольку любые, даже самые малозначимые действия позволяют поддерживать активность головного мозга и он не переходит в режим «безделья».

Высокий уровень интеллекта, как правило, подразумевает умение концентрированно мыслить. Доктор Леерл в результате своих исследований пришел к выводу, что таким качеством чаще всего обладают люди, которые следят за своим режимом питания. Есть нужно понемногу, но чаще (до семи раз в день), а также пытаться сдерживать себя в употреблении жидкостей. Густая кровь ухудшает обмен веществ и не позволяет клеткам головного мозга достаточно оперативно реагировать на изменения во внешней среде. Сам Леерл ежедневно выпивает до двух литров минеральной воды. Ни диабетом, ни другими недугами, вызывающими жажду, он не страдает.

Для сохранения ясности ума Леерл считает также крайне важным не злоупотреблять эмоциональными нагрузками. В 65 случаях из 100 у его пациентов к 40 — 45 годам эмоциональные стрессы стали перерастать в заметные провалы памяти. Неумение находить в течение напряженного рабочего дня возможности для кратковременного отдыха становится характерной чертой большинства представителей умственного труда.

В профессиональном плане группа

риска весьма разношерстна. Леерл обследовал более 50 журналистов на устойчивость к экспериментальным умственным нагрузкам. Вывод оказался малоутешительным: в смысле психологической устойчивости журналистский труд таит в себе массу скрытых опасностей, если вовремя не обратить на них внимания. Журналистам пить молоко по повышенной

норме необязательно, как считает Леерл, а вот научиться отключаться хотя бы на десяток минут от профессиональных проблем — крайне необходимо

Алексей Тасин

От безделья УМ ветшает

Длительное безделье снижает потенциал человека. К такому выводу пришел немецкий психолог Зигфрид Леерл, доктор наук, профессор университета Эрлангена (Германия). Он утверждает, что деловые люди в старину говаривали, что деловая голова дает, а на безделье дурь в голову заходит.



Астрологический Удач2001

Ф Е В Р А Л ь 2 0 0 1

ОВЕН



Удачные дни
7, 17, 25
Опасные дни
5, 14, 23
Благоприятные дни
3, 12, 20
Неблагоприятные дни
2, 10, 19

ЛЕВ



Удачные дни
7, 17, 26
Опасные дни
5, 15, 23
Благоприятные дни
4, 12, 21
Неблагоприятные дни
1, 9, 19

СТРЕЛЕЦ



Удачные дни
7, 16, 25
Опасные дни
5, 13, 23
Благоприятные дни
3, 11, 20
Неблагоприятные дни
1, 9, 19, 28

ТЕЛЕЦ



Удачные дни
2, 10, 19
Опасные дни
8, 17, 27
Благоприятные дни
6, 14, 24
Неблагоприятные дни
3, 11, 20

ДЕВА



Удачные дни
2, 9, 19, 28
Опасные дни
7, 16, 25
Благоприятные дни
5, 15, 24
Неблагоприятные дни
3, 11, 22

КОЗЕРОГ



Удачные дни
1, 10, 19
Опасные дни
8, 16, 27
Благоприятные дни
6, 14, 24
Неблагоприятные дни
4, 11, 22

БЛИЗНЕЦЫ



Удачные дни
4, 12, 20
Опасные дни
1, 9, 18
Благоприятные дни
7, 17, 26
Неблагоприятные дни
6, 14, 23

ВЕСЫ



Удачные дни
3, 12, 21
Опасные дни
1, 10, 19
Благоприятные дни
7, 16, 26
Неблагоприятные дни
5, 13, 23

ВОДОЛЕЙ



Удачные дни
4, 12, 21
Опасные дни
2, 9, 18
Благоприятные дни
7, 17, 27
Неблагоприятные дни
5, 14, 24

РАК



Удачные дни
6, 14, 24
Опасные дни
3, 11, 22
Благоприятные дни
1, 9, 18, 28
Неблагоприятные дни
8, 16, 27

СКОРПИОН

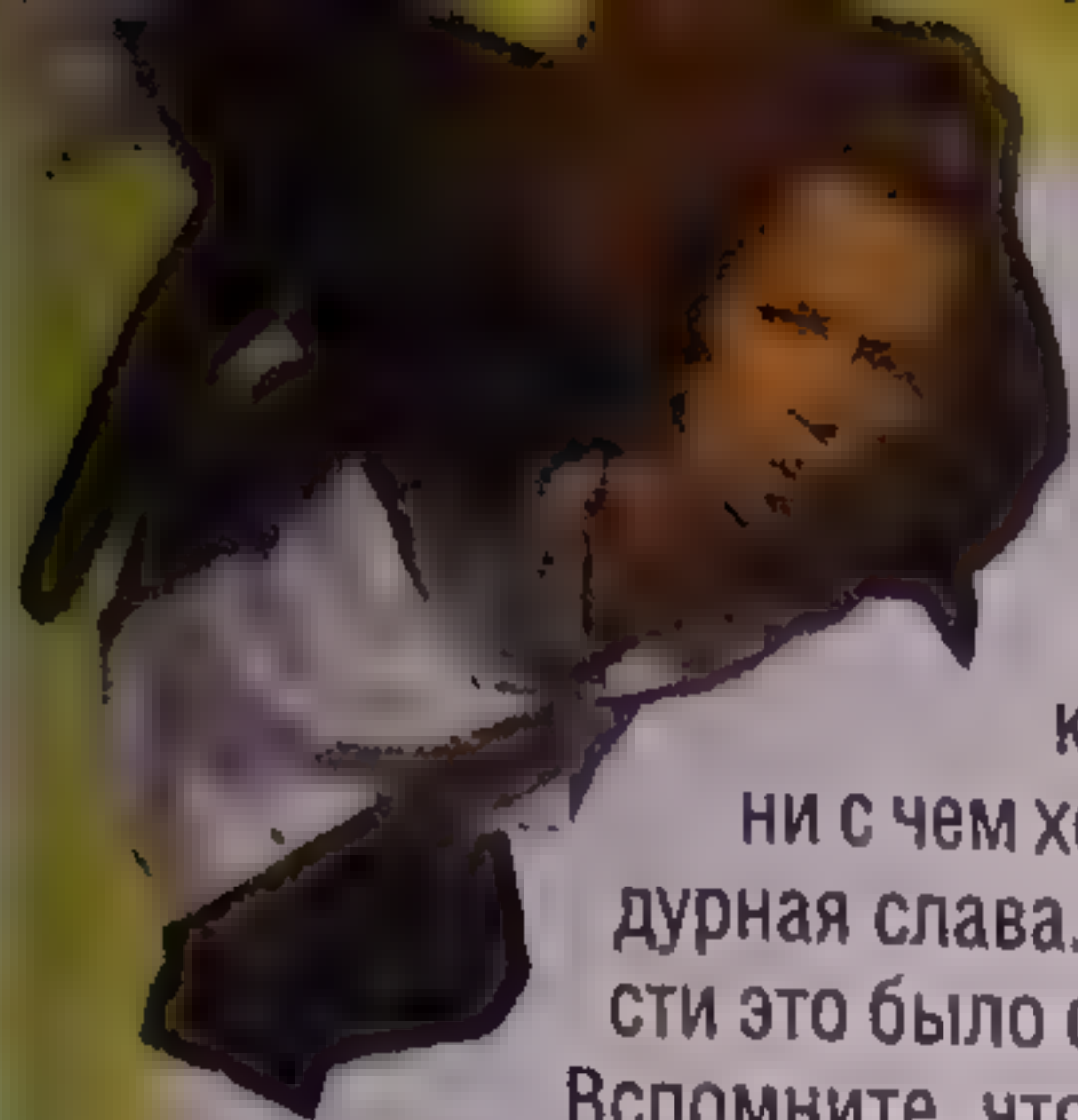


Удачные дни
6, 15, 24
Опасные дни
4, 11, 22
Благоприятные дни
1, 10, 18
Неблагоприятные дни
8, 16, 27

РЫБЫ



Удачные дни
6, 14, 23
Опасные дни
4, 12, 21
Благоприятные дни
2, 9, 18
Неблагоприятные дни
7, 17, 27



Для современного европейца змея не ассоциируется как будто бы ни с чем хорошим, у нее дурная слава. Но в древности это было совсем не так. Вспомните, что мудрая змея входила в символы богини Афины и бога Меркурия. Обвившаяся вокруг чаши змея по сей день остается олицетворением медицинского искусства. У народов Востока змея олицетворяет прозорливость, глубокий ум, интуицию.

Год Змеи — шестой год восточного календарного цикла. Родившиеся в год

Змеи считаются невероятно везучими людьми. Кроме того, это люди сложные, от рождения наделенные мудростью, неразговорчивые. Их дела всегда идут прекрасно, но они часто скуповаты. Иногда эгоистичны и тщеславны.

Однако могут проявлять активное участие в судьбе своих менее удачливых собратьев. Часто перегибают палку, не веря суждениям других, полагаясь только на себя. Решительные и целеустремленные характеры, остро переживающие свои неудачи. Внешне спокойные, но страстные натуры. Обычно отличаются внешней и внутренней привлекательностью, что при некоторой их ветрености ведет к семейным осложнениям.

В год Змеи родились: А. Радищев, С. Халтурин, Н. Некрасов, И. Гёте, Ф. Достоевский, В. Маяковский, Г. Гейне, Д. Дидро, А. Керенский, А. Линкольн, П. Прудон, К. Ворошилов. И. Риббентроп, П. Тольятти, Мао Цзэдун, В. Ульбрихт.

Созерцайте, сибаритствуйте, флиртуйте! Этот год самый благоприятный для супружеских измен. Воспользуйтесь этим. Судебные исполнители потерпят полную неудачу Большая политическая мудрость. Можно найти решение всех проблем. Год, благоприятный для больших открытий, для мыслителей и философов. Их слушают, их поддерживают. Если ваш ребенок родился Змеей, то чем

жарче будет день его рождения, тем более он будет счастлив.

КРЫСА. Ее дела не пойдут. Пусть воспользуется этим годом.

БЫК. У него могут возникнуть супружеские и семейные проблемы. Пусть он остережется насилия. Не вступайте в брак в год Змеи.

ТИГР. Он должен отправиться в путешествие в поисках неизвестной народности, забытого города. Пусть не останется бездеятельным.

КОТ. Хороший год, размышления, философствования, сочинения и супружеское непостоянство его не трогают.

ДРАКОН. Все идет к лучшему. Он может продолжать сверкать всеми огнями под спокойным оком Змеи.

ЗМЕЯ. Это ее год. Она может делать все, она не подвергнется никакой опасности. Она переживет прекрасные любовные приключения.

КОЗА. Она развлечется и заинтересуется многими вещами, многочисленными сплетнями.

ОБЕЗЬЯНА. Она всегда найдет свое место. Она настолько полезна. Эта карьеристка становится даже необходимой.

ПЕТУХ. Возможно, у него возникнут семейные проблемы.

СОБАКА. Она будет из тех, кто займется мыслителями, философами и открытиями. Она не будет несчастной.

СВИНЬЯ. Счастлива в деньгах. Несчастлива в любви. Год Змеи обычно приносит ей много беспокойства, особенно в области чувств.



Ответы на сканворд

Т		К	О	Ф	Е	Й	Н	И	К
Е		О		Л		О			О
Р	А	С	Т	О	Р	Г	У	Е	В
Р		Я		Т		У			Ш
И	Н	К	И		У	Р	Г	А	
Т			Г	Е	С	Т	А	П	О
О	М	А	Р		Т		Г	Е	Б
Р			О		А		А		О
И	Т	А	К	А		К	Р	У	З
Я		К		Б	О	Л	И	Д	
	У	Т	Р	О		А	Н	А	Р
	А			Р	О	К		Ч	У
	З	О	Н	Д		С	Т	А	С
Ч	И	Н		А	Н	О	А		Л
	К	О	Р	Ж		Н	У	В	О

Ответы на детский кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Сабля. 6. Синяк. 9. Гроза. 11. Фасоль. 12. Гнездо. 15. Карл. 17. Шпунтик. 18. След. 19. Багира. 20. Сундук. 24. Юнга. 25. Загадка. 26. Адам. 29. Иголка. 30. Сорока. 31. Сурок. 33. Экран. 34. Банка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Данила. 2. Плуг. 3. Зима. 4. Рябина. 7. Полено. 8. Баран. 10. Адрес. 13. «Спартак». 14. Липучка. 16. Лиана. 18. Ступа. 21. Книга. 22. Сахара. 23. Чайка. 27. Скобки. 28. Собака. 31. Стая. 32. Краб.

Ответы на кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Батарея. 8. Борисов. 13. Капельдинер. 14. Кардиология. 16. Лазарет. 17. Вьетнам. 18. Коринка. 21. Горин. 22. Фонендоскоп. 23. Колло. 26. Невралгия. 28. Протекция. 29. Консервирование. 32. Водоворот. 34. Катаракта. 39. Кайса. 40. Диагностика. 41. Батат. 44. Петрова. 45. Книппер. 46. Ортопед. 49. Звукозапись. 50. Мобилизация. 51. Позиция. 52. «Муравия».

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Падепатинер. 2. Фальцет. 3. Лепин. 4. Корда. 5. Миронов. 6. Подосиновик. 9. Баталов. 10. Пельмени. 11. Балансир. 12. Миткаль. 15. Стадо. 19. Послесловие. 20. Контрамарка. 24. Ермолов. 25. Скрипач. 27. Ярвет. 28. Порок. 30. «Конструктор». 31. Страхование. 33. Органист. 35. Антрекот. 36. Фатеева. 37. Помпа. 38. Карелин. 42. Звездич. 43. «Эрмитаж». 47. Сплин. 48. Титул.

«Вот речка среди гор вьется, а это — снег падает», — объяснял свои «картины» из яшмы бородатый художник, в недавнем прошлом геолог. Всмотриваешься в полированную поверхность камня и как будто слышишь и журчание быстрой реки, и то, как тихо падают снежные хлопья на горные склоны. Наверное, нужно обладать каким-то особым чутьем, чтобы в куске необработанной породы увидеть будущий пейзаж, «нарисованный» самой природой. Затем, после долгой шлифовки-полировки, поместить камень в деревянную прямоугольную раму: вот и готова «картина».

Здесь, на выставке, о камнях вам расскажут все: какой, согласно гороскопу, именно ваш, чему помогает и от чего охраняет. Там уж ваше дело — верить этому или нет. А уж камешков здесь — целые россыпи! На все случаи жизни и на любой кошелек.

Вот перстень — обыкновенная галька... в золоте. Рядом — крупные, но очень хрупкие перламутровые ракушки, похожие на улиток. Заключение в серебре, они украсят теперь пальчики самых привередливых модниц. А где еще вы увидите сверкающие, прекрасной огранки самоцветы, рассыпанные на ярких кусочках... мармелада? Вот таким экстравагантным способом фирма, специализирующаяся на огранке камней, решила обыграть свое «сладкое» имя — «Питерский джем».

Подобных чисто ярмарочных «приколов» здесь можно встретить немало. Художники умеют и любят шутить, но нередко с выдумки, шутки, фантазии и начинается высокое искусство.

Это теперь Игорь Сергеев из Екатеринбургa возглавляет фирму, которой без малого 10 лет. По нашим временам — долгожитель. Она объединила выпускников Свердловского художественного профучилища. Сейчас представители фирмы на выставке — почетные гости, их работам предоставлены самые престижные места: есть в выставочном зале что-то вроде сцены, где в стеклянных витринах размещается «высокое» искусство. Оно как бы напоминает всем участникам этого пестрого ярмарочного действия о тех горизонтах, к которым необходимо стремиться, дабы не уподобиться одному известному пушкинскому персонажу, который «идет, сам не зная куда». Кстати, в одной из витрин этот самый герой, сработанный на фирме Сергеева, и обосновался...

Фигурка незадачливого Балды вырезана из алтайского кварцита, встречающегося в природе самых разных оттенков — от телесно-розового до коричневого. В художественной композиции присутствует и яшма. Из нее «сшили» Балде портки, вырезали смешного бесенка. Московским зрителям повезло: эту во всех смыслах слова сказоч-



Музыка самоцветов

Сейчас уже трудно вспомнить, как родилось название выставки-ярмарки, ставшей в Москве необычайно популярной, — «Симфония самоцветов». Быть может, кто-то считает его помпезным, вычурным, а то и просто абсурдным: камень он камень и есть, хотя и самоцветный. Какая уж тут симфония! Так думала и я, переступая порог Художественного лица, где ежемесячно «звучит» в его залах эта удивительная музыка. Только вот услышишь ее не сразу...



ную композицию заказал на фирме какой-то богатый господин, но так ее и не выкупил.

«Наш промысел переживает сейчас не самые лучшие времена, — говорит Сергеев, — гораздо выгоднее резать всякие надгробия, чем заниматься столь кропотливым, трудоемким делом. Работа с так называемым «твердым» камнем требует и навыков особых, и терпения». «Балду» мы изготавливали полгода. Так что спасибо «Симфонии самоцветов» за приглашение, поддержку. Это — прекрасная возможность доказать, что несмотря на трудности для искусства времена, исконно русский промысел живет».

Виталий Гнатюк, выпускник Кунгурского Художественного лица, основанного в 30-х годах потомками Фаберже, работает с «мягким» уральским камнем. Его хобби — мир животных. Очаровательные «Хомячки с кукурузным початком» приводили зрителей в неописуемый восторг так же, как и яркие полосатые рыбки: кажется, еще мгновение — и зашевелил плавниками.

В соседней витрине — резьба по кости художников из Магадана. Их работы отличаются особой тонкостью и изяществом. Вот застыл в прыжке свирепый саблезубый тигр, выполненный из бивня мамонта. Цена фигурки просто смешная — 15 тысяч рублей. Так и хочется воскликнуть: «Музейные работники, коллекционеры, владельцы частных галерей! Где же вы? Быть может, вас отпугивает несколько утилитарный, ярмарочный характер выставки? Теперь вы знаете, что это не совсем так».

Генеральный директор фирмы «Клио», организатор выставки Ю. Василенко иногда устраивает особые, элитные показы. Были случаи, когда представленные на них произведения покупали московские музеи или частные галереи. Но, к сожалению, такие выставки для организаторов убыточны: их создание требует иных подходов, других залов, оборудования, много антуража. Есть идея делать их «вскладчину», на корпоративных началах. Будет ли она плодотворной — покажет время.

Ну а «Симфония самоцветов» уже не первый год радует любителей камня своей демократичностью, разнообразием изделий, низкими ценами. Сюда заглядывают и люди известные. Галина Вишневская любит покупать здесь сувениры для своих зарубежных друзей, Сергей Шакуров обожает камень точно так же, как и его отец, геолог. Здесь были «замечены» также Борис Гребенщиков, Татьяна Васильева. Таинственная магия, музыка камня привлекает сюда всех.

«Я просто уверена в том, что каждый самоцвет звучит по-своему, — говорит менеджер выставки Оксана Куренная. — Так что, когда в этих витринах, где сейчас выставлено искусство камнерезов, обосновывается «ювелирка», я словно слышу музыку».

Среди ее «композиторов» — известные имена. Светлана Крундышева, например. Ее ювелирные украшения, выполненные в редчайшей технике перегородчатой мозаики, можно увидеть теперь в Оружейной палате Кремля. Для нее, так же, как и для Олега Кулешова, доцента Московского химико-технологического института имени Менделеева, выставка стала обретением имени в искусстве. У Олега Георгиевича, не только ученого, но и известного в Москве ювелира, теперь своя мастерская, свои ученики, которыми он очень гордится: недавно восемь из них были приняты в Союз художников.

«Симфония самоцветов», — говорит Кулешов, — для всех нас как первый бал Наташи Ростовой, который останется в памяти на всю жизнь».

Тансия Попова



Что ты жадно глядишь на дорогу?

Русская народная песня

Что ты жадно глядишь на дорогу
В стороне от веселых подруг?
Знать, забило сердечко тревогу—
Все лицо твое вспыхнуло вдруг.

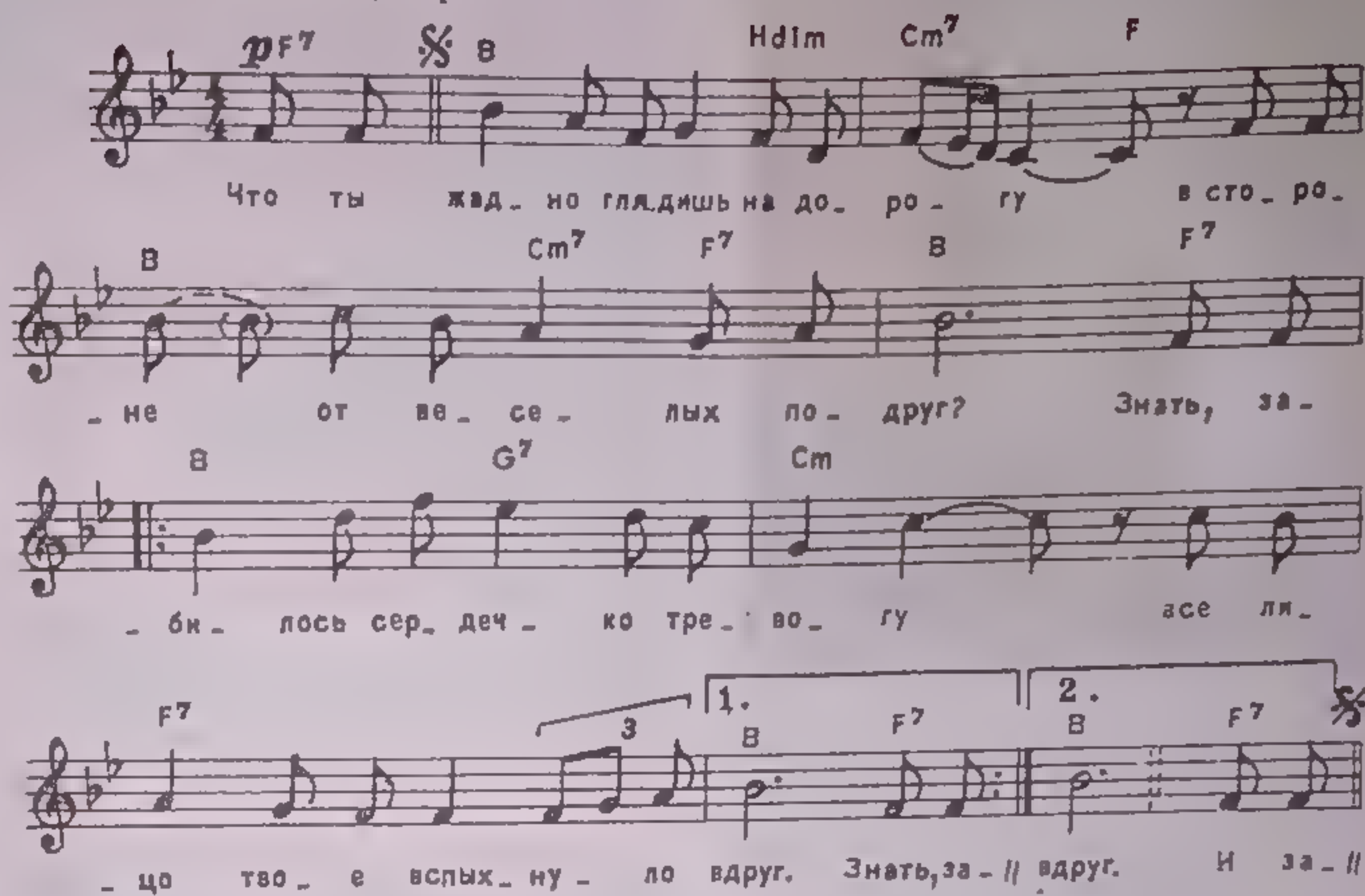
И зачем ты бежишь торопливо
За промчавшейся тройкой вослед!..
На тебя, подбоченясь красиво,
Загляделся проезжий корнет.

На тебя заглядеться не диво,
Полюбить тебя всякий не прочь:
Вьется алая лента игриво
В волосах твоих, темных, как ночь...

Не гляди же с тоской на дорогу
И за тройкой вослед не спеши,
И тоскливую в сердце тревогу
Поскорей навсегда заглуши!

Не нагнать тебе бешеной тройки:
Кони крепки и сыты, и бойки,
И ямщик под хмельком, и к другой
Мчится вихрем корнет молодой...

Не спеша, выразительно

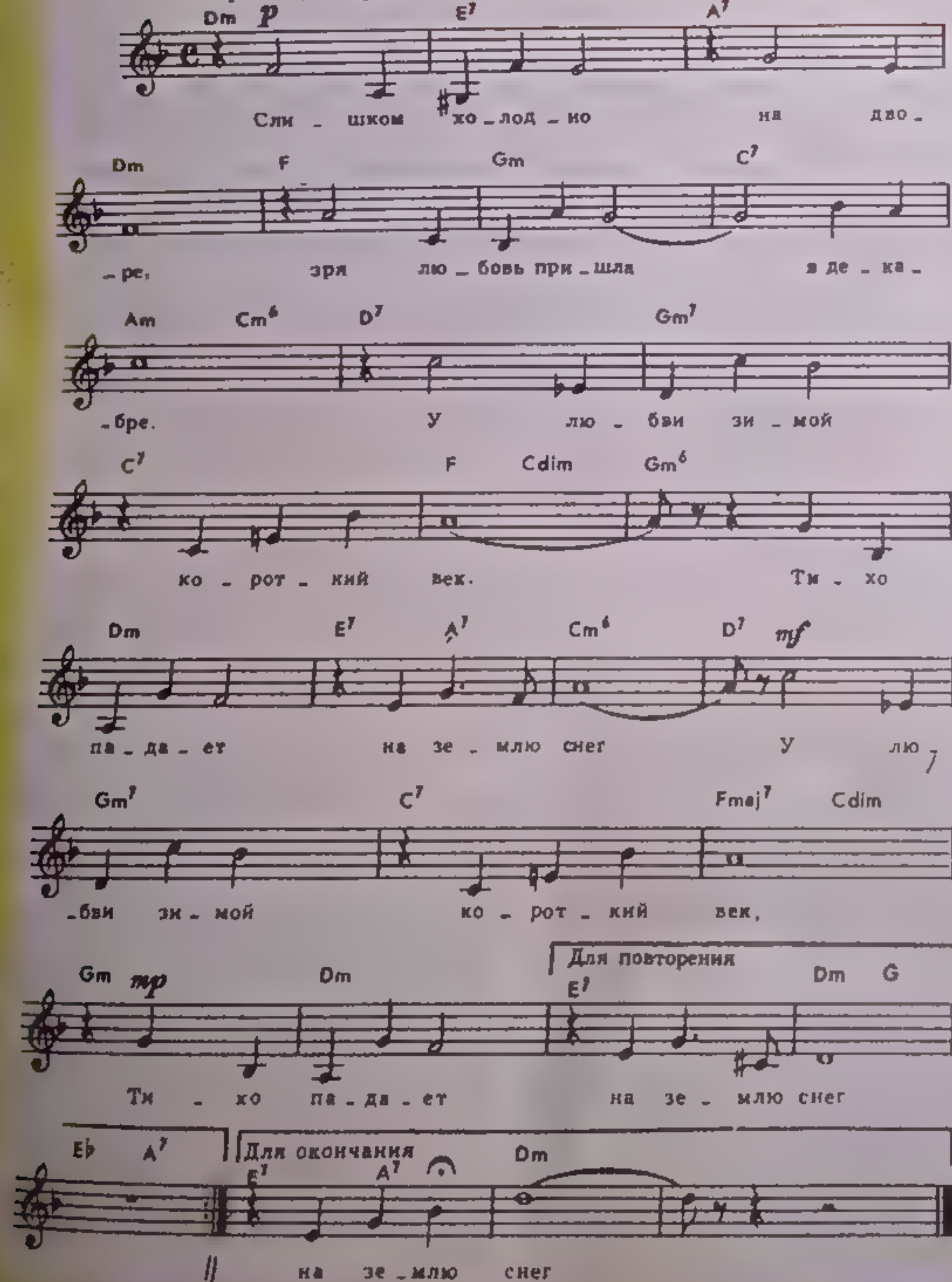


МУЗЫКА ДЛЯ ВСЕХ

Зимняя любовь

Музыка А.Бабаджяна, слова Р.Рождественского

Умеренно, певуче



Слишком холодно на дворе,
Зря любовь пришла в декабре.
У любви зимой короткий век.
Тихо падает на землю снег.

Снег — на улицах, снег — в лесах,
И в словах твоих, и в глазах.
У любви зимой короткий век.
Тихо падает на землю снег.

Вот прощаешься ты со мной,
Слышу голос я ледяной.
У любви зимой короткий век.
Тихо падает на землю снег.

Клятвы зимние холодны,
Долго буду ждать я весны.
У любви зимой короткий век.
Тихо падает на землю снег.

Антигерой

Удивительное дело, но еще пять лет назад о Сергее Маковецком писали, что время хранит актера для больших ролей, которые впереди. И это после серьезных заявок в спектаклях Романа Виктюка («Уроки мастера» и «Мадам Баттерфляй») и Петра Фоменко («Государь ты наш, батюшка»), после участия в фильмах Владимира Хотиненко и Вадима Абдрашитова когда был вынесен единогласный всеобщий вердикт — вот он, негерой нашего времени. Не способный на большие свершения, на великую любовь и трезвый самоанализ. Вот он — мелкий вориш-

это один из нетипичных, таинственных и страшных по мере откровения рассказов Чехова, где писатель как бы теряет привычную спасительную ноту и бьет читателя наотмашь. Спасения нет, и человек — разрушитель получает сполна, а кто из нас в той или иной мере не был разрушителем в этой жизни?! И за допущенную мерзость в отношении близких своих нет тебе прощения — таков безжалостный пафос чеховского «Монаха». Кама Гинкас, долгие годы, по его признанию, мечтавший об этой постановке, умело полифонизирует Чехова, эффект потрясения зрителя налицо. Гения зла, разрушителя, возникшего из прекрасного среднестатистического мечтателя, играет Сергей Маковецкий. Играет так, что становится ясно, каких больших ролей ждал от артиста критик пять лет назад.

А ведь в детстве ничто не предвещало, что Сергей станет артистом. Родился он в Киеве, куда уехала подальше от людских пересудов его молоденькая мать. Она уже знала, что будущего ребенка придется воспитывать одной — отец не пожелал крепить семью. Маковецкий откровенно говорит об этом в интервью: «У нас на Украине таких, как я, называют байстрюками, но мама всегда отвечала на это: «Байстрюк, но с добрых рук». Соседки не раз говорили Сергею, что на отца он очень похож, даже походкой. В жизни они не пересекались ни

разу, хотя живет отец под Киевом и даже подбрасывает иногда Сережиной маме овощи из своего огорода.

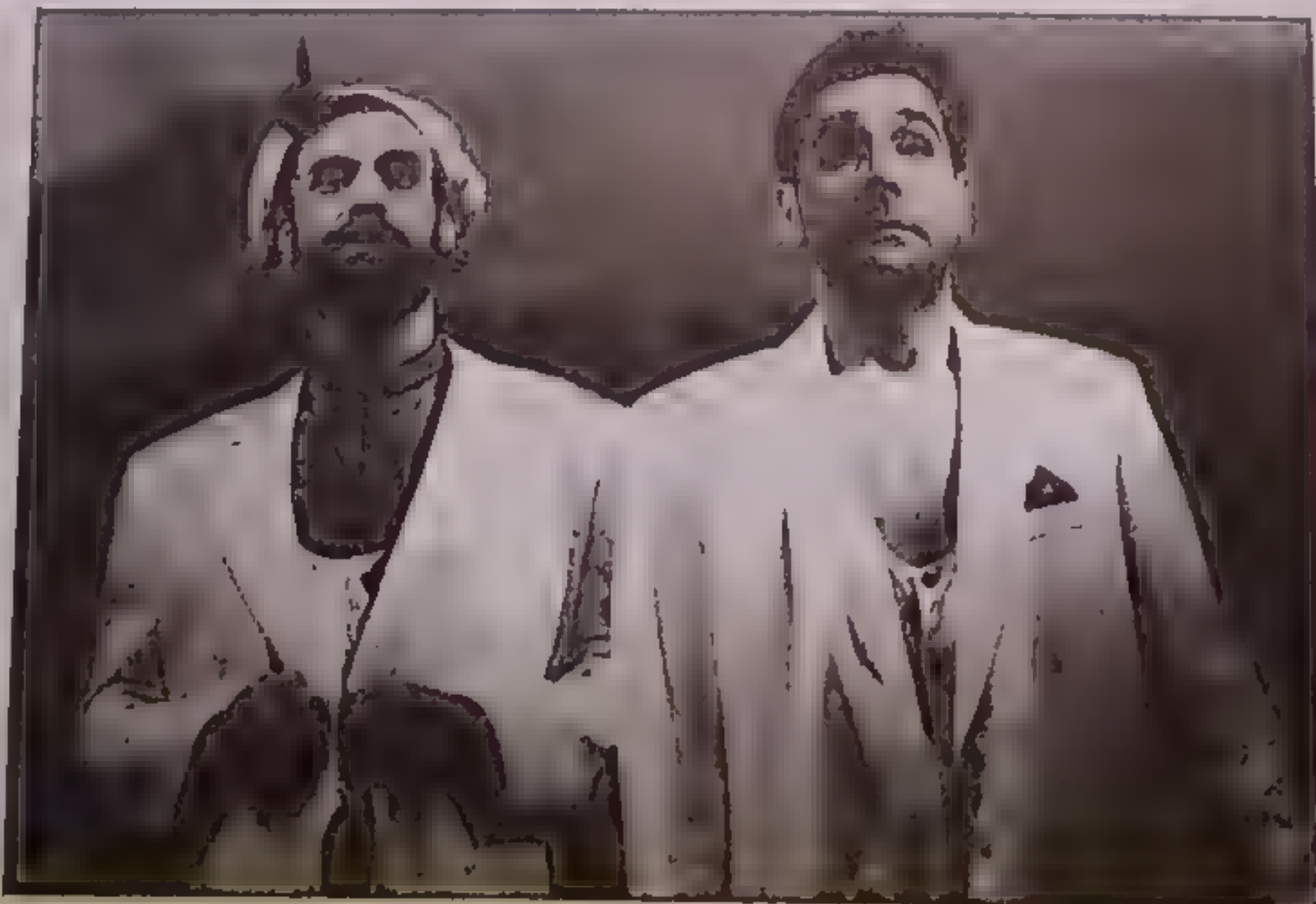
Воспитывала сына все же, в основном, мама, хотя и выходила Анна Григорьевна позднее замуж. Сергей рос хозяйственным «мужичком», умел делать всю работу по дому, а летом, живя в деревне у маминой сестры, и косил, и коров доил, и за соседскими ребятами лучше всякой няньки умел доглядеть. Учиться он собирался на педиатра — мягкий нрав и ответственность, та, что в «в крови», способствовали этому.

Но однажды в школе по настоянию учительницы литературы Сергей сыграл Несчастливцева в «Лесе» Островского и стал местной знаменитостью. Так что никто не удивился его попытке поступить в театральный институт. Удивился он сам — тому, что не приняли. Проработав год рабочим сцены в Русском драматическом театре имени Леси Украинки, Маковецкий подался в Москву и поступил в Театральное училище имени Щукина. Интуиция уже твердила ему о призвании.

Закончив училище, Сергей успешно дебютировал в «Старинных русских водевилях». Но заметили его режиссеры не сразу — 80-е годы Маковецкий называет даже временем творческого отчаяния, когда ему, готовому на тот момент играть, скажем, Моцарта, давали крошечную роль скрипача. Одним словом, микроскопом гвозди забивали — так говорят еще о подобных ситуациях.

Но Маковецкий из тех, кто умеет увидеть Промысел Божий в своей судьбе, и за это рано или поздно бывает вознагражден. Удивительна история его женитьбы на Лене — она работала главным редактором телеобъединения на Одесской киностудии на момент их знакомства. А Маковецкий приехал туда сниматься в роли большевика Семена Котко.

Ефим Шифрин и Сергей Маковецкий в спектакле «Я тебя не знаю больше, милый».



На «Кинотавре» 1998 года Сергей Маковецкий появился сразу в четырех фильмах — «Ретро втроем» Петра Тодоровского, «Он не завязывал шнурки» Александра Черных, «Про уродов и людей» Алексея Балабанова и «Сочинение ко дню Победы» Сергея Урсуляка. Эпизодической была только роль следователя Чечевикина, взяточника и труса, исполненная в буффонадном ключе. В трех первых лентах Маковецкий солировал. И вневременной беженец из ремейка Тодоровского, раскладывающий любовный пасьянс с женой приятившего его товарища, и герой Черных, бесконечно выясняющий отношения с умершей женой, и — особенно — владелец фотостудии Иоганн, с наслаждением воспевающий человеческое уродство. Все они подтвердили наличие антигероя в центре общественной жизни конца XX века.

Призов на том «Кинотавре» Маковецкий не получил, но это не было главным. У зрителей и членов жюри осталось четкое ощущение — от хотиненковских Ильина («Патриотическая комедия») и Макарова — из одноименного фильма, способных на очевидное предательство и спуск крючка, что негерой Маковецкого с тем же набором нелестных черт уходит в теневое, не явное существование, пассивно творя зло и отравляя духовную атмосферу общества.

Но ролью, несомненно, эталонной стал Андрей Коврин в «Черном монахе» режиссера Камы Гинкаса в Московском театре юного зрителя. Мало того, что

XX века?..

ка чувств, торговец духовными ценностями, не брезгающий и презренным металлом, по случаю прилипающим к рукам. Так есть в нашей жизни. Так?! От Маковецкого ждали ответа — подтверждения, повторения, обобщения, точки.

И спустя три года в кино, а в театре пять лет — количество перешло в качество — зритель получил долгожданный ответ от символа, от одного из ММММ — именно этой аббревиатурой пресса нарекла самых-самых (Маковецкий, Меньшиков, Миронов, Машков).

Однажды, когда он торопился на съемку, уже на территории студии Сергей услышал обращенный к нему дерзкий вопрос: «Молодой человек, вот вы на мне женитесь?!» Молодая женщина в

есть в доме замечательный ритуал — ужин после вечернего спектакля. Лена знает, как важны для Сергея эти минуты тепла и благолепия, окутывающие его дома, когда он отслаивает от себя только что сыгранных персонажей, как правило, страшноватых людей, например, чеховского Коврина или шекспировского Яго, погубивших вокруг все, что можно.

К счастью, в жизни Сергей созидатель. Про таких говорят — у него умное сердце. Оно хранит в себе все, что им пережито. А пережить пришлось немало — об этом говорят его глаза. С грустным и иногда словно бы потусторонним взглядом. А еще его персонажи, пронзающие вас. Идите на Маковецкого, и театральные вечера с ним или два часа в кинозале добавят вам знаний, стоящих многих страниц учебника по психологии. Таково чудо его актерского дара.

К слову, о созидании. Денис на своей свадьбе сказал Сергею, что благодарен ему за все. А решив окреститься, пригласил Сергея крестным отцом, а жену своего родного отца, с которым, дружен, — крестной матерью. Так мудрый молодой человек обрел две пары родителей.

От себя могу так прокомментировать этот факт: сегодня не редкость разводы, вторые и третьи браки. Во все эти процессы всегда вовлечены дети. Но можно оказаться на высоте в самой сложной ситуации, и, не заигрывая с ребенком, стать дорогим для него человеком. Мудрые уроки, судя по всему, вынес Сергей Маковецкий из жизни.

окружении смеющихся мужчин — были среди них и известные на всю страну личности — и сама смеялась... Вечером того же дня Сергей отправился разыскивать по кабинетам «супругу». В первом же из них встретил Лену.

Шутки шутками — «Здравствуйте, супруг», «Здравствуйте, супруга», — но закончилось все свадьбой. И Лена с маленьким Дениской, не слушая ничьих наветов — с ума сошла, к неизвестному артисту, который моложе тебя, в общежитие! — приехала к Сергею в Москву. В общежитии этом семья прожила пятнадцать лет. Позднее получили вторую комнату, в которой поселились подростки Денис с бабушкой, мамой Лены, прикованной к постели. Жену Сергея потрясли и его добросердечие, и выдержанность. Когда у нее сдавали нервы, он терпеливо ухаживал за ее матерью, кормил, успокаивал.

Теперь у Лены и Сергея прекрасная квартира, а у Дениса уже своя семья. И

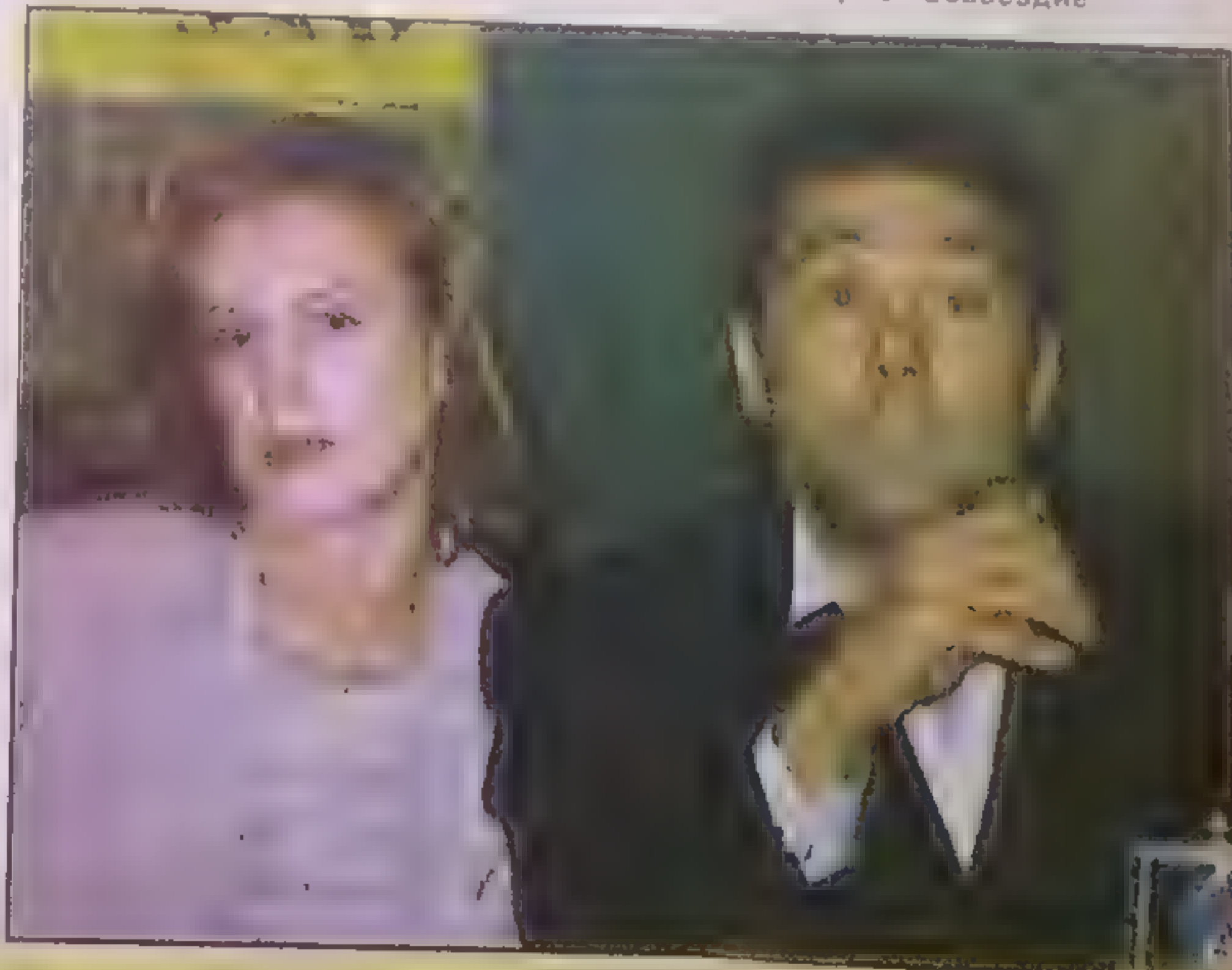


Сергей Маковецкий в сцене из спектакля «Амфитрион»

На «Кинотавре-2000» Маковецкий получил приз за лучшую мужскую роль — он сыграл Швабрина в фильме Виктора Проскина «Русский бунт». С воинствующими антигероями — пушкинским Швабриным и шекспировским Яго — остановился Сергей на пороге третьего тысячелетия. Каким-то будет его герой в новых временах? Говорят, происходят чудеса, когда отрицательная энергия превращается в положительную. Вдруг и нам суждено будет вскоре увидеть подлинного Героя Маковецкого?

Нина Катаева

Ирина Розанова и Сергей Маковецкий на пресс-конференции посвященной открытию фестиваля киноактеров «Созвездие»



ЮБИЛЕЙ АДВОКАТА

В связи с сегодняшним торжеством мне вспомнился один эпизод из биографии знаменитого коллеги нашего юбиляра. Однажды петербургский адвокат Плевако взялся на спор защитить всего лишь одной фразой священника, вина которого была очевидна. С проникновенной интонацией он сказал: «Господа! Он столько грехов нам прощал именем Бога, так неужели вы не простите ему един-единственный грех?» И тот был оправдан.

Все мы грешны не только перед Богом, но и перед своими женами. Но как часто нам не хватает адвоката в такой ситуации, когда чувствуешь себя беззащитным перед лицом обвинения! Где же он, спасительный Плевако, который оправдал бы тебя одной-единственной фразой?

Наш тост — за мечту любого адвоката и его подзащитного. За оправдательный приговор!

ЮБИЛЕЙ АКТЕРА

Я предлагаю тост в честь собравшего нас за этим столом служителя Мельпомены в день его славного юбилея. Главная заслуга этого человека состоит в том, что он умело крадет... Да! Он умело крадет у нас минуты скуки и опустошенности, часы безделья и тоски. Этот редкостный талант, безусловно, нуждается в поощрении полновесным бокалом.

За высокое искусство похищения скуки!

ЮБИЛЕЙ ХУДОЖНИКА

Писателя иной раз называют художником пера. А как назвать того, кто пишет картины, если хочется избежать слова с приставкой «худо»? Мастером кисти? Но это комплимент для маляра, а не для художника. Видно, лучше не скажешь, чем придумали наши предки, называя автора хорошей картины живописцем.

За вечно живое искусство и творческое долголетие нашего юбиляра!

ЮБИЛЕЙ КОМПОЗИТОРА

Хотя мы отмечаем юбилей музыканта, а не врача, я начну с медицины. Дело в том, что недавно появилась ее новая область — музыкотерапия. Можете посчитать это шуткой, но на сей раз вы ошибетесь. Шутка не в том, что существует такая область, а в том, что она новая.

Питие без тоста- Пьянка

(Продолжение. Начало в № 10 — 12 за 2000 г., в № 1 за 2001 г.)

ДНИ РОЖДЕНИЯ, ЮБИЛЕИ



Специалисты утверждают, что лечение музыкой «прописывал» еще знаменитый врач древности Гиппократ, музыкальным врачеванием занимался даже великий математик Пифагор.

А вот что советуют современные музыкотерапевты: «При лечении гипертонии рекомендуется программа из произведений Баха, Бартока, Чайковского, Шопена. При заболеваниях нервной системы полезно слушать музыку Бетхове-

на, Прокофьева, Франка. При болезнях желез внутренней секреции рекомендуется слушать шелест листвы, шуршание колосьев, журчание ручья, шум моря, водопадов...»

Так выпьем за то, чтобы в рецептуру музыкотерапии наряду с вышеперечисленными произведениями попали и лучшие творческие достижения нашего юбиляра!

ЮБИЛЕЙ ЛИТЕРАТОРА

Когда говорят: «Книга — лучший подарок», многие воспринимают это как шутку. Дескать, когда нет ничего другого, проще всего подарить книгу. Конечно, купить книгу проще, чем ее написать!.. Лучше всех нас это известно только одному из присутствующих — нашему юбиляру.

Но все мы знаем: талантливые произведения возвышают душу, обогащают ум и чувства, заставляют радоваться и страдать. С хорошей книгой мы проживаем много жизней и по крайней мере учимся понимать одну из них.

Наш дорогой юбиляр — не новичок на литературной стезе. И хотя его заслуги перед мировой литературой несколько скромнее, чем у Льва Толстого или Уильяма Шекспира, получить книгу с автографом юбиляра — для нас действительно лучший подарок в день его рождения.

За осуществление этой мечты! За здоровье именинника и его верного коня Пегаса!

ЮБИЛЕЙ ВРАЧА

Самая гуманная, самая благородная профессия на земле — это, безусловно, врач. Врачи исцеляют наши недуги, продлевают нашу жизнь, об-

легчают страдания, выписывают спасительные бюллетени. Ну как после этого не уважать врача! Но все-таки общение с врачом люди стараются свести к минимуму. И за это служители Гиппократа не должны на нас обижаться. Давайте чаще встречаться в неформальной обстановке! Не во врачебном кабинете, а по таким поводам, как сегодня.

За здоровье врачей и их пациентов!

(Продолжение следует)

- * Здесь можно арендовать для сотрудников московских организаций и фирм плавательные дорожки в любое время дня.
- * Просторные игровые, тренажерные, хореографические залы всегда готовы принять как спортсменов, так и любителей.
- * В практике работы бассейна — продажа квартальных абонементов для людей любого возраста в группы общефизической подготовки.
- * Опытные тренеры проводят занятия с детьми и подростками.
- * Куслугам посетителей: буфет, косметический салон, классные массажисты, фитостудия и солярий, парикмахерские и магазины спорттоваров.

Он расположен рядом с метро
«Проспект Мира» по адресу:
Олимпийский проспект, д.18.
Цены очень даже умеренные.
Телефоны для справок:
288-7844, 288-2066, 288-1988.

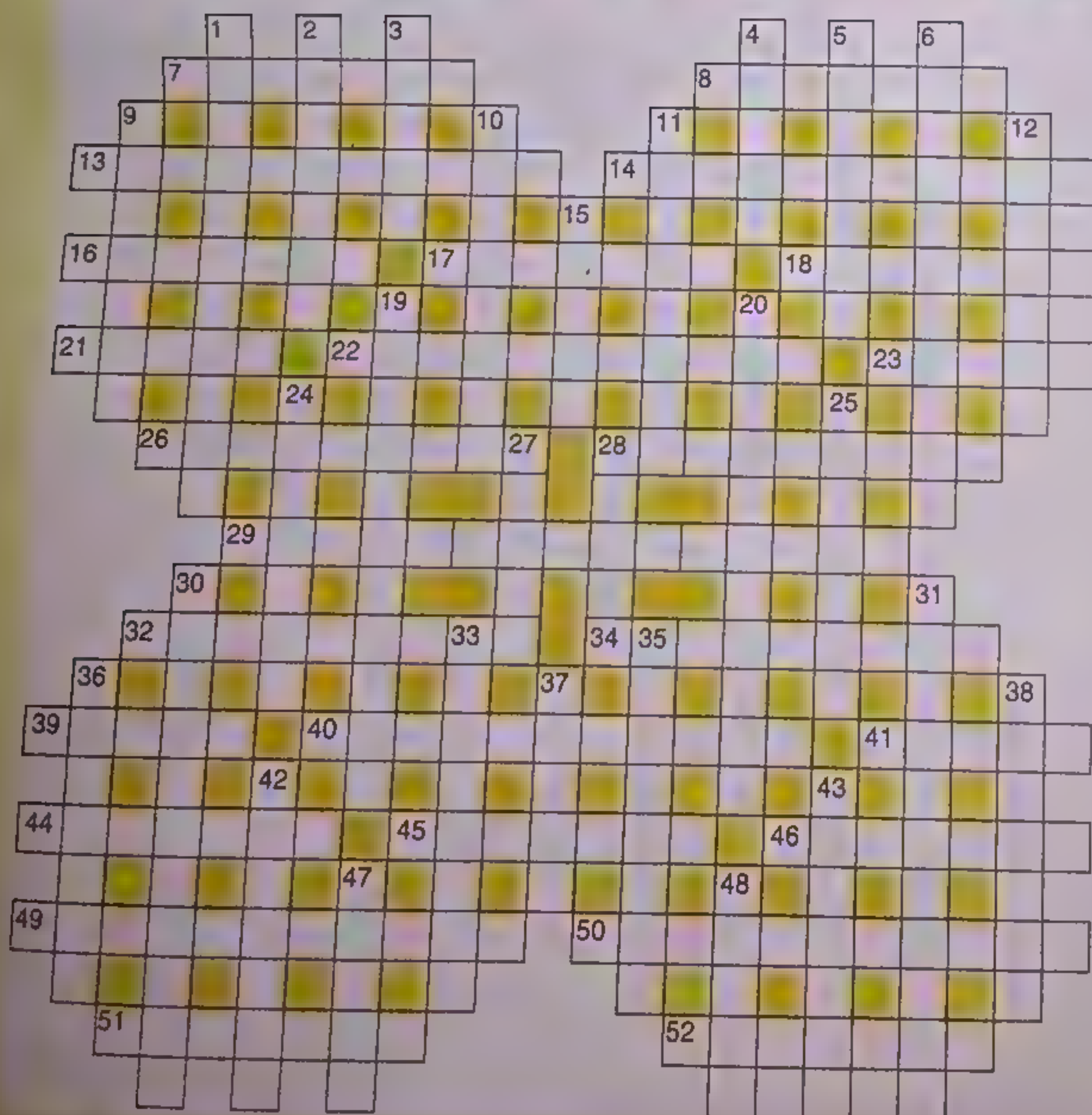
COMET

Мест- ность	Чайник						
"Любз"	Стая рыб	Суда	Кисломо- лочный продукт	Сосуд для питья			
Древнейшая цивилизаци- я в Юж. Америка	Роман Ф. Досто- евого	Рот, губы	Он ска- зал: "По- ехали!"	Город в Латвии			
	Фильм Н. Ми- хайлова				Караван		
Ракооб- разное	Абвер						
			3 три ифр- лоии - Бо- ренти и ро- додии				
Родина Одиссея	Дей- ствие	Сближение хораблей при атаке	Звук в ав- томобиле	Успех			
			"Человек дождя" актер				
Отеч. авто	Яркий метеор					Часть реки	
Время суток			Автомобиль "Молда- визм"				
Метео- шар	Йоко	Судьба		Река в Казах- стане			
Звание, долж- ность			Намин				
	Карли- ковый буйвол				Буква греч. алфав.		
Изде- лие из теста			Франц. полт-сим- воллист				

ОТДОХНИ!

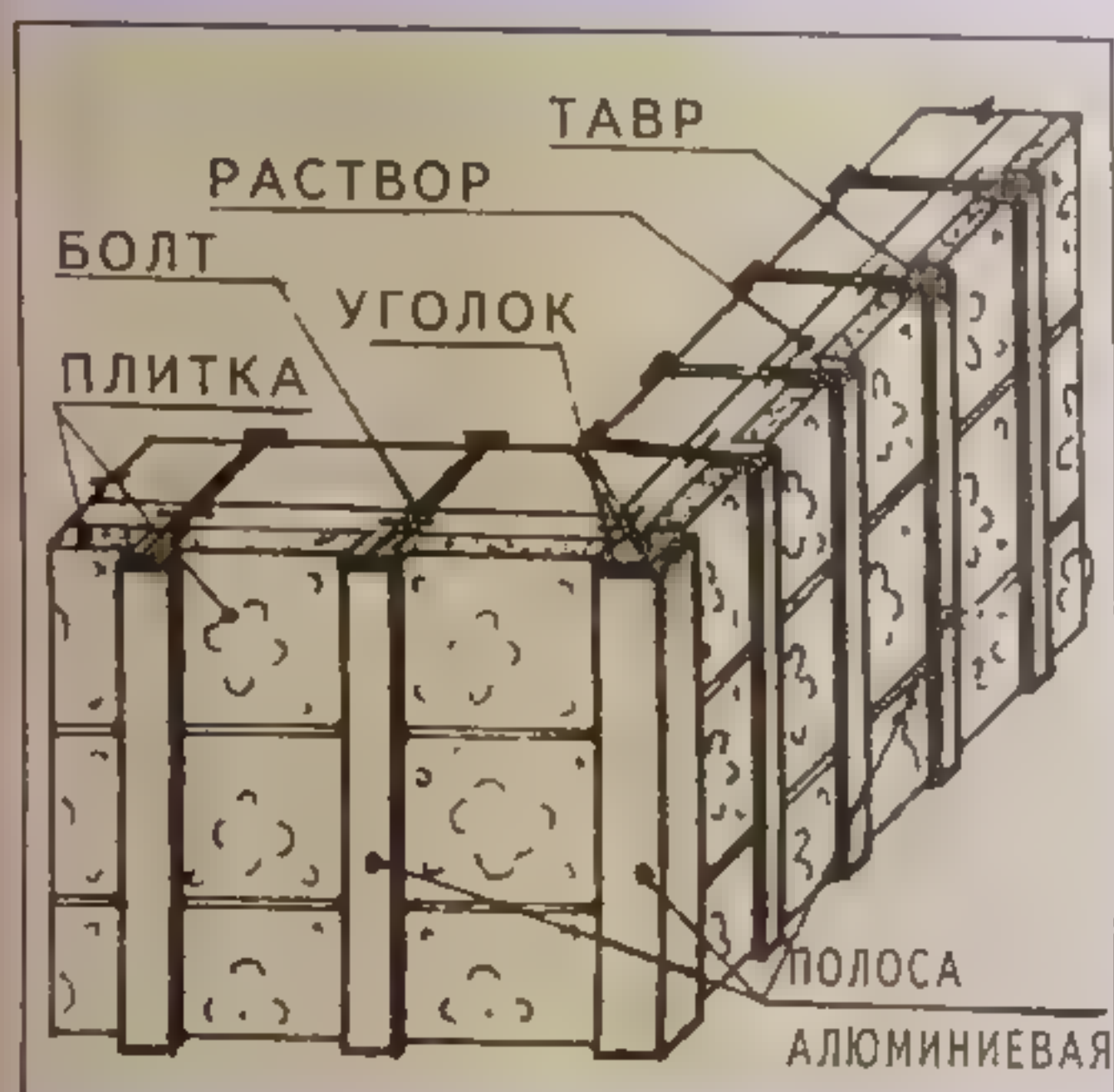
Ответы на сканворд и кроссворд — на с. 29.

КРОССВОРД



ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Русский парный бальный танец. 2. Один из регистров мужского певческого голоса. 3. Советский композитор, автор музыки к к/ф "Карнавальная ночь". 4. Английский кинорежиссер ("Леди Гамильтон", "Рембрандт"). 5. Начальник крепости в повести А. Пушкина "Капитанская дочка". 6. Съедобный гриб. 9. Российский киноактер и режиссер, снимался в фильмах "Летят журавли", "Дело Румянцева" и др. 10. На Кавказе — хинкали, в Средней Азии — манты, в России — ... 11. Деталь механических часов. 12. Суровая тонкая х/б ткань. 15. "Выгоняли рога погулять на луга. И рога вечером прибрали с молоком" (загадка). 19. Заключительная статья к сочинению. 20. Талон, заменяющий билет для входа в театр, на концерт и т.п. 24. Русский генерал, участник войны 1812 г. 25. Музыкальная специальность Д. Ойстраха, Л. Когана, В. Спивакова. 27. Эстонский актер, сыгравший в кино роль короля Лира. 28. "Бедность — не ..." (А. Островский). 30. Детская "техническая" игрушка. 31. Гарантия компенсации за причиненный вред, убыток, несчастный случай и т.п. 33. Исполнитель на клавишном светскоцерковном музыкальном инструменте. 35. Мясное блюдо. 36. Российская киноактриса (к/ф "Три плюс два", "Место встречи изменить нельзя" и др.). 37. Внешняя, показная пышность. 38. Российский борец, решивший променять спортивную арену на думскую. 42. Персонаж драмы М. Лермонтова "Маскарад". 43. Сад в Москве. 47. "... — короче, русская тоска". 48. Заглавие книги.

Трубу выкладывают из того же кирпича, что и печь, только на цементно-песчаном растворе. Размер ее в плане 1,5х1,5 кирпича, а сечение канала дымохода — 140х140 мм. В том месте, где она проходит перекрытие, устраивают разделку, чтобы расстояние от внутренних стенок канала до сгораемых (деревянных) конструкций было 38 см. Можно сделать и 25 см, но тогда необходимо обложить трубу войлоком, смоченным в глиняном растворе.



Перед топочной дверцей к полу прибивают медный или стальной лист размером около 50х70 см, подстелив под него смоченный в глине войлок.

Печь сушат в течение 3 — 5 дней, два раза в сутки разводя в ней легкий огонь и поддерживая его примерно полтора часа (дверки топливника и поддувала держат открытыми). С каждым днем порцию топлива и продолжительность топки увеличивают.

Кладка, выполненная из доброкачественного кирпича правильной геометрической формы (с ровными гранями, без сколов и трещин), требует минимальной отделки, поскольку она уже сама по себе выглядит достаточно декоративно. Поэтому можно ограничиться лишь легкой затиркой поверхности и расшивкой швов. Если же кирпич был не очень хорошего качества, потребуется более основательная затирка (швабровка) кладки куском кирпича.

Просушенную печь штукатурят глиняным раствором, добавив в него для прочности асбестовую крошку (около 0,1 части по

Где тепло, там и добро

АЗЫ ПЕЧНОГО ДЕЛА

(Продолжение. Начало в № 10 — 12 за 2000 г., № 1 за 2001 г.)

объему). Швы кладки предварительно надо расчистить, а стенки протереть металлической щеткой и смочить водой. Штукатурку наносят на горячую поверхность в два-три приема. Общая толщина слоя должна быть не больше 10 — 15 мм. Затем печь красят известковыми или водными составами, трубу на чердаке белят известью.

Ну, а можно ли «нарядить» печь в керамическую плитку? Сейчас возрождается заводское производство специальных печных изразцов. Они представляют собой что-то вроде коробки. В бортах ее сделаны отверстия. В них пропускается проволока, которую затем закрепляют в кладке. Однако эти изразцы не всем по карману. Как быть?

Технология облицовки печи обычной керамической плиткой следующая

(см. рис.). В процессе кладки в вертикальные швы заделывают полоски алюминия с отверстием под болт. Потом (после окончания всех работ) к этим полоскам привинчивают тавровый алюминиевый профиль и уголки. И, наконец, снизу вверх на глиняном растворе начинают устанавливать плитки.

На рисунке показана облицовка печи керамической плиткой.

Некоторые умельцы утверждают, что можно обойтись и без подобных ухищрений. И в доказательство приводят свой опыт, мол, плитка держится уже десять лет и не отлетает. Вот один из таких рецептов: 3 части глины, 3 части песка, 1 часть цемента, 1 часть зубного порошка и 1 часть силикатного клея. Густота раствора должна быть такой, чтобы плитка держалась и не сползала с поверхности. Ширина шва — в толщину спички.

Для кладки печи ПТО-2300 вам потребуется 286 шт. кирпича (без учета фундамента и трубы), топочная дверка (25х25 см), поддувальная и прочистные дверки (13х14 см), колосниковая решетка (25х25 см) и две дымовые задвижки (13х13 см).

(Продолжение следует)



Динамика выстраивания правильных отношений с соседями чем-то сродни теории и тактике совместного бега на длинную дистанцию. Мы то ближе, то дальше, то нарочно отстаем, то нечаянно обгоняем, иногда бежим ноздря в ноздю. Дистанция в этом деле — ключевое понятие.

В психологии под чувством дистанции понимается способность уверенно оградить свою сущность от слияния с сущностью партнера по общению. Подчеркнуть разницу, утвердить свое право быть другим. Можно сказать и так: необходимое регулирование психологической дистанции и выстраивание на ее основе реальных взаимоотношений с соседями — один из вариантов умения ставить вещи на свои места.

Главное искусство — умение так поставить соседей на свои места, чтобы они вас полюбили. Но ненавязчиво. Потому что затяжная война с ними — тупиковый путь. Легче поменять дверь, улицу, город и век. Но бывают ситуации, когда отступать некуда. На этот случай запомните несколько принципов, проверенных поколениями.

Не планируйте длительных военных кампаний — они бессмысленно изматывают обе стороны. Только блицкриг!

Мелкие гадости? Нет. Только «Буря в пустыне» — полный разгром.

Никаких пустых (невыполняемых) угроз. Вынутое оружие должно стрелять (это не инструкция по отстрелу соседей, а метафора из романа «Хождение по мукам»).

Перед началом военных действий разумно сделать предупреждение. В самой вежливой и уважительной форме. Например: «Ночные собрания ваших гостей и отказ уменьшить силу звука ставят нас в трудное положение: наш ребенок не может заснуть, наши жены боятся входить в подъезд, наш пес...» — и так далее. То есть попытайтесь дать вероятному противнику так называемый «я-сигнал», сообщите ему о ваших проблемах, вызванных его поведением.

Ни в коем случае не ругайте супостата: соседи бывают обидчивые, глупые и мстительные. Однако закончите предупреждение словами: «Мы не собираемся с этим мириться». Предоставлять хулигану конкретный план действий не обязательно. Но действовать после этого нужно всегда. Ищите союзников, защитников ваших интересов и исполнителей необходимых мер среди людей авторитетных именно среди недружественных вам соседей. Не надо просить президента РФ воздействовать на сумасшедшую старуху с девятого этажа или прыщавого молодца с седьмого. Ищите другие способы справиться с ситуацией.

Стратегия выбора проста. В доме, где вы живете, должны жить люди, подобные вам. Проще говоря, шумные селятся на шумной улице, тихие — на тихой.

Осмотрите весь подъезд. Состояние дверей и лестничных площадок говорит о многом. Поднимитесь на последний этаж и посмотрите, надежно ли закрыт чердак. Так вы будете избавлены от непрошенных соседей — бомжей.

Живите в ладу, как олааушки в меау

Все мы живем в мире, населенном людьми, и этот простой факт приходится учитывать. Люди окружают нас и дома, куда мы, измученные работой и транспортными боями, приходим в надежде вкусить покоя и отдыха. Но не тут-то было: один сосед отмечает день рождения, другой решил поменять трубы в санузле, третий и вовсе завел собаку, а четвертый счел вас другом на всю жизнь, а потому приходит плакаться на эту самую жизнь. Впору повеситься или повесить соседа. Помните мультик «История одного преступления»? Признайтесь честно, а ведь это про вашу жизнь. И что делать?



Обстоятельно поговорите с участковым. Не увеличится ли население вашего подъезда на треть после ближайшей амнистии?

Если вы уже въехали, посидите на лавочке у подъезда в разные часы суток и разные дни недели: корректное знакомство со старшим поколением не помешает.

Под разными предлогами лично познакомьтесь с жильцами квартир как минимум на два этажа вверх и на один этаж вниз от вашей. Face-control, столь полюбившийся с недавних пор службам секьюрити, великая вещь.

Любая дистанция, которую вы устанавливаете с соседями, имеет свои преимущества и свои недостатки.

Дистанцию «плюс бесконечность» можно избрать, если вы любитель иллюзии полной независимости от соседей. Вы забыли их имена. Ни к кому не ходите в гости и не приглашаете к себе, не обращаетесь за помощью, не участвуете в собраниях и субботниках. Соседей по лестничной площадке приветствуете кивком, всех прочих — никак.

Преимущества этой дистанции в том, что соседи не побеспокоят вас неожиданным звонком в дверь. Вы избавлены от утомительного вникания в их проблемы. Однако, когда вашу квартиру ограбят среди бела дня, соседи (может быть, нарочно) ничего не заметят и не придут на помощь, даже если столкнутся с грабителями нос к носу. А кому помогать-то? Они и вправду не знают.

Дистанция «здравствуйте, как поживаете?» поддерживает ваш имидж хорошего человека. Соседи вас знают, могут у вас одолжить инструмент для ремонта и рассказать вам небезынтересные домовые новости. Придут на помощь в случае болезни, присмотрят за почтовым ящиком и дверью в вашу квартиру, пока вы в отпуске. Но, увы, есть и обратная сторона у такой нейтральной позиции. Могут некстати попросить в долг денег или вступить в одну из противоборствующих партий по вопросу о сносе гаражей. Могут оторвать от увлекательного любовного свидания экстренной просьбой поднять на седьмой этаж холодильник старинной модели...

Дистанция «ноль» — вы можете в любой час позвонить в любую квартиру и попросить что угодно. Главная проблема — то же самое могут сделать по отношению к вам. Да еще одна из бойких старушек-общественниц, которые все базовые потребности должны опредметить, не выходя из подъезда, может избрать вас не для любви, а для ненависти. Тогда начнутся бесконечные мелкие пакости, об изнурительности которых читатель был предупрежден.

На самом деле, чтобы узнать, можете ли вы жить с соседями душа в душу, задайте себе тестовый вопрос: хотели бы вы, чтобы у ваших соседей были ключи от вашей квартиры?

Оптимально налаженные отношения с соседями доставят вам массу удовольствия. Почаще вспоминайте А.С. Пушкина: «Он уважать себя заставил» и Ганса Селье: «Старайтесь заслужить любовь ближнего». Заучите наизусть, активно примените в деле и спокойно возвращайтесь к себе домой.

Константин Бездомный

Удивительно красивое растение арахис доставит вам радость не только своим роскошным видом, арахис — диковинка, чудо в квартире!

ЧУДО В квартире

Когда мы расскажем вам, как его вырастить, вы удивитесь тому, насколько это просто. Положите орешки в мокрую тряпку и замачивайте их в течение семи дней, пока не появятся ростки. Пересадите растения в горшки — в каждый по одному. На десятый день появятся зачатки стебельков. Когда растения достигнут высоты 15 см, они зацветут. Желтые цветки довольно быстро опадут, и на их месте появятся отростки — гинофоры, которые устремятся острыми концами вниз и, достигнув земли, вопьются в нее. В земле, на концах гинофоров, и растут плоды (бобы). Арахис будет расти вверх до 30 — 35 см и отпустит с этой высоты новые отростки.

Растения красивы и экзотичны. С наступлением ночи их листья будут складываться, по утрам — раскрываться. Через три месяца листья начнут краснеть и перестанут складываться на ночь. Именно тогда и надо будет выкопать растения и снять урожай. С куста вы получите 15 — 20 плодов, в каждом по 3 — 4 орешка. Однако последние отростки вряд ли успеют подарить вам зрелые орехи.

Амариллис не требователен к условиям произрастания. Уход за этим растением очень прост. Осенью цветочные горшки снимают с подоконника и переносят в темный угол подальше от источников тепла. С октября полив прекращают. Конечно, жаль смотреть на засыхающие листья, но поливать все равно нельзя, ведь амариллис должен подготовиться к цветению в феврале-марте, иначе цветки могут не появиться. Срезать зеленые листья осенью не стоит, в это время идет интенсивный отток питательных веществ в луковицу.

На отдохнувших луковицах через 3 — 4 месяца образуются стрелка и первые листья. Многолетние крупные луковицы способны сформировать даже две стрелки с цветками. Если образование цветков задерживается, горшки с луковицами переносят поближе к отопительным батареям, где температура воздуха достигает 22 — 25°C. Интенсивный свет в данный период растениям не нужен. Если же на подоконнике нет места, не беда — до начала активного роста это не имеет значения.

Обильный полив начинают, когда цветоносная стрелка поднимется на 5 — 10 см. Одновременно амариллис подвигают поближе к дневному свету. У некоторых любителей амариллис расцветает, когда листьев еще нет.



АМАРИЛЛИС- комнатная лилия

Среди растений, цветущих в глухую, зимнюю пору, выделяется амариллис. В народе его по праву называют комнатной лилией благодаря огромным (до 15 — 20 см в диаметре) эффектным цветкам, по форме напоминающим лилии. Эти грациозные цветки располагаются (по 3 — 4 шт.) на высоких стрелках, которые появляются из луковиц в конце зимы. Из луковиц растут также листья, похожие на дуговидные ярко-зеленые ремни. В отдельные годы почти одновременно пробиваются две стрелки, но вторая, как бы пропуская вперед первую, приостанавливается в росте. Цветки на стрелках раскрываются по очереди с интервалом 2 — 6 дней. Их окраска может быть и ярко-красной, и оранжевой, и розовой, и белой с розовыми размывами.

или горшках. Маленькие луковички необходимо осторожно отделять вместе с корешками и пересаживать в небольшие горшочки. Через 2 — 3 года они дадут первые цветоносные стрелки и порадуют вас цветами, завораживающими своей простотой.

Белые с розовыми размывами амариллисы зацветают к мужскому празднику, в третьей декаде февраля, а красные — к 8 Марта. И все в доме довольны, ведь цветы продлевают праздник почти на целый месяц, создавая хорошее, приподнятое настроение.

Чтобы в летнее время луковицы смогли пополнить запас питательных веществ для следующего цветения, нужны регулярные подкормки (через 7 — 10 дней) растворами азотных, фосфорных и калийных удобрений (на 1 л воды 1 — 2 г минеральных удобрений каждого вида). Хорошему цветению способствует также перемещение горшков с амариллисами на балкон или их летняя «командировка» на дачный участок под прямые солнечные лучи.

С возрастом от материнских луковиц отпочковываются так называемые детки, образующие собственные листья и корневую систему. При наличии маленьких деток взрослое растение истощается и на следующий год уже не цветет. Особенно часто детки появляются (начиная с 3 — 4 лет) при выращивании в больших ящиках



Сад в глухую пору

Февраль... Тепла еще нет, преобладают сильные ветра, 5 — 8 дней в месяц хозяйничает метель, но столько же дней бывает и оттепель. Этот месяц традиционно считают глухой порой для огородников и садоводов в средней полосе. Но работы в саду хватает.

Самые нетерпеливые, взяв в руки секатор, кривой садовый нож или ножовку, уже направились на садовый участок обрезать деревья и кустарники. Зачем обрезать — это вы должны решить сами, а когда и как — вам подскажет само дерево. Хотим лишь дать совет: если очень холодно, не спешите пускать в ход режущие инструменты.

А вот любители огорода зимой могут заняться полезным делом — сеять семена на туалетную бумагу. Преимущество данного метода в том и заключается, что эту работу можно проводить длинными морозными вечерами, не выходя из дома. Предварительно подготовленные семена приклеивают клейстером к полоскам бумаги с помощью обыкновенной спички. Расстояние между семенами выбирают заранее. Только учтите: если всхожесть семян неизвестна, их потребуется вдвое больше, чем при обычном посеве. После того как бумага с приклеенными семенами высохнет, ее сворачивают в рыхлый рулончик и завязывают. Когда наступает время посева, полоски бумаги раскладывают на грядке и присыпают землей.

Но возвратимся к саду. Плодовые деревья повсеместно выходят из состояния естественного покоя, и наступает фаза вынужденного. Внешне это незаметно, но растения уже готовы к вегетации. Нагрев коры от солнца в феврале очень опасен и часто сопровождается солнечно-тепловыми ожогами. Стряхивайте снег с ветвей, в противном случае днем он тает, а ночью от сильных морозов вода замерзает и разрушает кору и даже заболонь. Для защиты коры в это время возобновляют побелку стволов и ветвей (при температуре воздуха не ниже -5°C). Рекомендуется опрыскнуть известковым раствором и всю крону.

Раствор для побелки готовят следующим образом: в 10 л воды разводят 2 — 2,5 кг свежегашеной извести и 0,4 — 0,5 кг медного купороса, предварительно растворенного в воде. Для лучшей прилипаемости добавляют 1 — 2 стакана молока.

Влажный снег особенно опасен для деревьев. Его отряхивают, начиная с нижних веток, и сразу же оттаптывают вокруг стволов, чтобы штамбы не повредили мыши. Когда снега много, ходить по саду надо осторожно, чтобы не поломать присыпанные снегом кусты жимолости съедобной и айвы японской.

Если во время февральских оттепелей на плантации земляники стоит вода, необходимо срочно обеспечить ее сток, чтобы корни и растения не погибли от недостатка кислорода. Если снег сошел с приствольных кругов, надо присыпать их сухим торфом, соломенной резкой, перепревшим навозом.

В феврале можно узнать, как перезимовали ваши питомцы. Для этого надо срезать несколько веточек яблони, груши, вишни и сливы, продержать их предварительно в прохладной комнате 2 — 3 часа, затем внести в теплую комнату, погрузить в воду на 8 — 10 см, а через 2 — 3 дня вынуть веточки из воды и острым ножом или безопасной бритвой срезать поперек. У здоровых деревьев древесина и сердцевина светлая, а у подмороженных — потемневшая или совсем коричневая. Ветки с подмерзшей древесиной еще будут жить, а если подмерзли кора и камбий — погибнут. Такие ветки при мартовской обрезке, а в Прибалтике уже в феврале надо срезать до здоровых частей.

Сейчас самое время закупать посадочный материал для дачи-огорода. Но учтите, сплошь и рядом в красочно оформленных пакетиках продаются семена не адаптированных к этой местности сортов.

Семена на все времена

В первую очередь это относится к импортной продукции. Например, датские, голландские, а также семена, завезенные к нам из южных стран, в центральной зоне России урожая могут не дать.

Жителям центральной зоны России не стоит покупать широко продаваемые именно там семена огурцов «Парад» — этот сорт менее устойчив к низким температурам, но дает прекрасный урожай на юге: в Астраханской, Саратовской, Волгоградской областях, в Калмыкии. Для климата средней полосы России наиболее подходят гибрид «Зозуля», сорта «Изящный» и «Муромский». Из томатов к условиям средней полосы адаптированы «Белый налив», «Москвич», «Отрадный», «Перемога». Они дают высококачественный урожай даже в не очень теплое лето в открытом грунте и более обильный — под пленкой.

Не годятся для центральной зоны, например, семена лука «Оранжевый» — они тоже адаптированы только для юга России. В «чужих» условиях нерайонированная культура будет болеть и урожая не даст.

С рук или лотков, если вы не знаете хозяина, семена лучше не покупать вообще. Ответственности за качество своей продукции такие продавцы не несут, а именно у них, как правило, встречается пересортица, вообще невсхожие семена или подмена. Например, вы купили редиску, а вместо нее у вас выросла редька, вместо посаженной цветной капусты на грядке закручивалась капуста белокочанная.

Приобретая семена, обратите внимание на маркировку упаковки. В соответствии со стандартом на пакетике должны быть указаны:

- наименование фирмы и ее товарный знак,
- наименование культуры,
- наименование сорта или гибрида,
- масса семян в пакете в граммах,
- номер партии,
- обозначение стандарта,

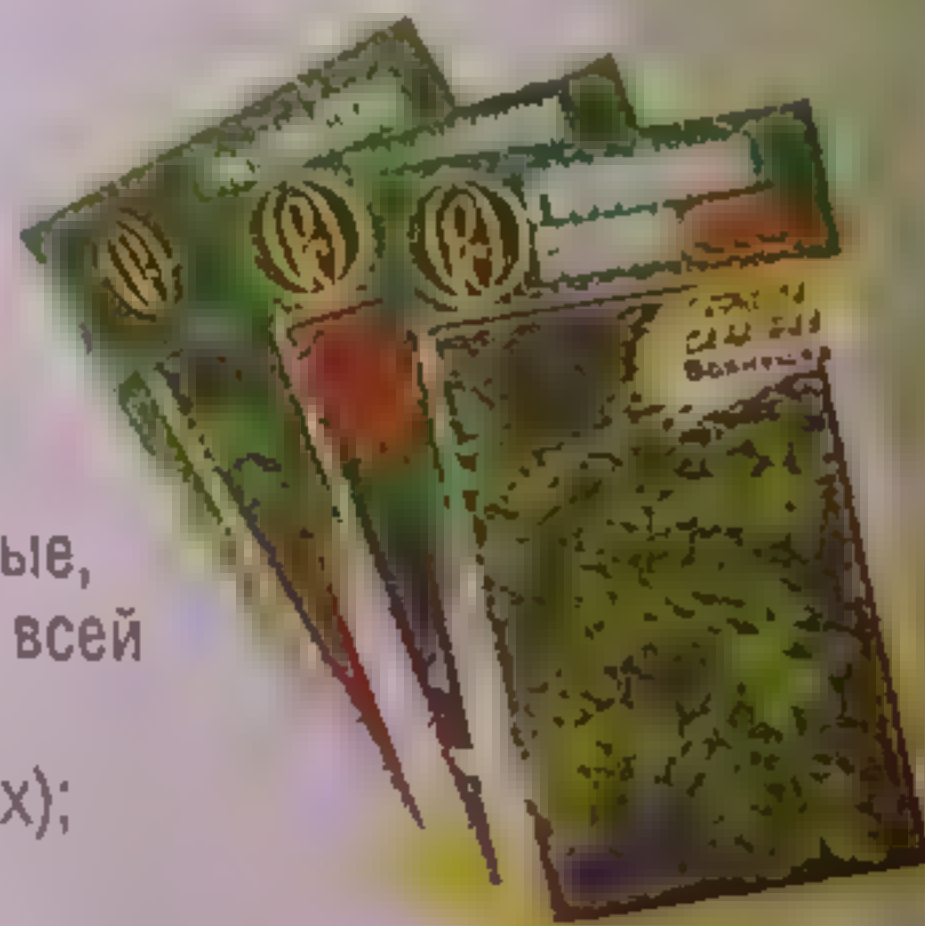
Кроме этих обязательных сведений, могут быть указаны и дополнительные:

- адрес и телефон фирмы, а если семена импортные, то российский адрес фирмы-продавца, с указанием всей информации на русском языке;
- количество семян в штуках (а не масса в граммах);
- дата расфасовки и срок реализации;
- краткие характеристики данного сорта или гибрида;
- схема посадки, сроки посева, прореживания, высадки рассады, время уборки урожая.

Особое внимание обратите на срок годности семян. Наиболее быстро теряют всхожесть семена салата, шпината, петрушки, морковки, лука. Их можно хранить только 2 — 3 года. Семена гороха и фасоли теряют всхожесть после 4 лет хранения. А вот огурцы и помидоры при оптимальных условиях хранения дадут урожай и через 6 — 7 лет.

Доктор сельскохозяйственных наук, профессор Вадим Мухин советует покупать семена только в специализированных магазинах, где должны быть каталоги, по которым потребитель может определить, годятся выбранные им семена для его климатической зоны или нет. Эти сведения содержатся также и в Государственном реестре селекционных достижений.

Лидия Ошеверова



Огород в

Посейте перец

В феврале приступайте к посеву перца. Ведь сначала он растет очень медленно, до появления первых настоящих листочков проходит 25 — 30 дней. Так что не опоздайте!

Рассаду перца высаживают без пикировки, потому что его корни при пересадке плохо восстанавливаются. Питательную смесь готовят из огородной земли, перегноя и просеянного песка в соотношении 1:2:1 с добавлением минеральных удобрений.

Подготовленные семена высевают по три штуки в каждый стаканчик на глубину 10 мм, обильно поливают и ставят у батареи, накрыв полиэтиленовой пленкой. Перец — теплолюбивое растение. При температуре 28 — 30 градусов всходы появляются через 5 — 7 дней, при 21 — 27 — через 10 — 12 дней, а при 15 — 20 — спустя 2 — 3 недели. Как только всходы появятся, пленку снимают и рассаду ставят на подоконник, притеняя от прямых солнечных лучей. Через неделю, когда растения достаточно окрепнут, притенение снимают. С этого момента начинается плановый уход за рассадой до ее высаживания в открытый грунт, которое необходимо провести через 60 — 65 дней после появления всходов.

Первые 2 — 3 недели после посева семян рассаду перца поливают ежедневно, но не обильно, а так, чтобы поддерживать влажность верхнего слоя почвы. Позднее ее поливают 1 — 2 раза в неделю с пропиткой почвы на большую глубину.

В эти же февральские дни приступают к выращиванию рассады баклажанов. Почву готовят в соотношении 4:1:1 (перегной, земля, песок). Остальное — посев семян, уход за рассадой — те же самые, как при выращивании рассады перца.

Октябрина Ганичкина,
кандидат сельскохозяйственных наук



Выгонка на подоконнике

Для получения сочной, богатой витаминами зелени зимой рекомендуем применять выгонку овощных растений. Выгонка — это ускорение роста растений в благоприятных условиях за счет питательных веществ, накопленных в луковицах, корнеплодах и корневищах. Чаще всего на подоконнике делают выгонку зелени сельдерея, лука, петрушки, свеклы, брюквы.

Корнеплоды сажают в ящики или в глубокие молочные пакеты. На дно насыпают немного речного песка, делают лунку, сажают корнеплод и засыпают плодородной землей. Ростковые почки должны возвышаться над грунтом, а при поливе их не следует заливать водой. Корнеплоды поливают реже, чем лук, так как избыток влаги приводит к загниванию ростков.

Сначала ящики (или пакеты) ставят в полутемное место. Затем переносят в светлое. Постепенно отрастающие нежные, светло-зеленые листья имеют большую питательную ценность. Из них готовят борщи, салаты, кисели.

ВАША УСАДЬБА

Цветочки на моем окошке

В феврале сеют на рассаду цветы с продолжительным периодом вегетации и те, что особо любят тепло. Это семена портулака крупноцветного, бегонии, пеларгонии, гвоздики Шабо, чуть позже — любелии.

В эту пору для рассады необходима подсветка (из расчета 1 люминесцентная лампа мощностью 60 Вт на одно окно). Особенно требовательны к свету семена портулака, которые в темноте не прорастают. Остальным семенам требуются только тепло (оптимально 20 градусов) и влага.

В конце месяца высевают анютины глазки (виола) и сальвию. Помимо двухлетней виолы в этот период можно посеять многолетние дельфиниумы и аквилегию, в этом случае цветение многолетников наступает к осени первого года. При обычном посеве в грунт в мае виолы, аквилегии и дельфиниумы зацветают на второй год.

Юлия Холина,
агроном

вашей квартире

Томаты-младенцы

Как ухаживать за рассадой томатов, которую со временем вы посадите в теплицы или в открытый грунт?

После появления всходов в течение 7 суток надо держать следующий температурный режим: днем 16 — 18 градусов, ночью — 13 — 15. Затем температуру можно повысить соответственно до 18 — 20 и до 15 — 16 градусов. Такой режим надо соблюдать до тех пор, пока сеянцы растут в ящике до второго-третьего настоящих листочков, то есть в течение 30 — 35 дней после появления всходов. За этот период надо поливать рассаду только 3 раза. Такой режим полива в период мартовской низкой освещенности не позволит сеянцам вытянуться. Вода должна быть отстоянной и иметь температуру 20 градусов. Главное — не увлекайтесь частыми поливами! Старайтесь, чтобы вода не попадала сверху на листочки, поливайте под корешки.

Не забывайте опрыскивать растения обезжиренным молоком, это поможет растениям миновать вирусные заболевания, вызывающие скручивание листьев. Для этого возьмите половину стакана снятого молока, разведите его в 1 л воды и опрысните растения рано утром — так, чтобы листочки увлажнились. Это опрыскивание надо делать после появления двух настоящих листочков.

Поворачивайте коробки или ящики с сеянцами то одной, то другой стороной к окну, чтобы растения не вытягивались в одну сторону. Не ставьте ящики прямо на подоконник, под ними должны быть подставки, способствующие свободному доступу воздуха к корневой системе. И имейте в виду, что в ящиках сеянцы растут без подкормки.

Сеянцы с двумя-тремя настоящими листочками надо пересадить в горшочки размером 8 x 8 см, в которых они будут расти 20 — 22 дня. Для этого заполните горшочки почвенной смесью и полейте раствором марганцовокислого калия (на 10 л воды 0,5 г аптечного марганца). После пикировки сеянцев в горшочки первые 3 дня поддерживают температуру 20 — 22 градуса днем и 16 — 18 градусов ночью. Как только рассада приживется, температуру надо снизить. Поливайте рассаду в горшочках 1 — 2 раза в неделю.

Через 13 дней после пикировки растеньица надо подкормить: на 10 л воды возьмите 1 ст. ложку нитрофоски или нитроаммофоски. Расходуйте до 1 стакана раствора на каждый горшочек. Через 22 дня пересадите рассаду из маленьких горшочков в большие (12 x 12 см или 15 x 15 см).

Через 15 дней после пересадки рассады томатов в большие горшочки ее подкармливают: на 10 л воды берут 1 ст. ложку суперфосфата и 2 ст. ложки древесной золы, расходую 1 стакан раствора на каждый горшочек. Через 10 дней делают вторую подкормку: на 10 л воды берут 2 ст. ложки нитрофоски или нитроаммофоски, расходую по стакану на растение.

В период выращивания рассады томатов подсыпки почвенной смеси не делают.

Октябрина Ганичкина,
кандидат сельскохозяйственных наук

Почвенную смесь готовят из равных частей дерновой и перегнойной земли. Если дерновой нет, ее можно заменить компостной. На ведро смеси добавляют стакан печной золы. Бумажные стаканчики, а у кого есть — полиэтиленовые или гончарные горшки (диаметром и высотой 8 — 10 см) — наполняют приготовленной почвенной смесью, оставляя 2 см для последующих подсыпок.

Приготовленные семена высевают в каждый горшочек или стаканчик по одному, засыпают на 1 см землей и поливают. Семена с длинными тонкими ростками (больше 0,5 см) бракуют. До появления всходов стаканчики можно укрыть стеклом или пленкой — это ускорит появление всходов.

Как только всходы появятся, стекло снимают, а ящик ставят в самое светлое место. При возможности растения подсвечивают.

Нужно помнить, что огурцы не переносят сквозняков. Поливайте огурцы водой комнатной температуры. Эти растения очень любят влажный воздух. Влажность воздуха в комнате можно повысить, поставив на отопительные батареи поддоны с водой или разложив на них мокрую ткань, свернутую в несколько раз, чтобы как можно дольше не просыхала.

15 — 20 марта рассаду пересаживают в гончарные или полиэтиленовые горшочки диаметром и высотой 20 — 22 см. На дно насыпают землю того же состава, что и при посеве, слоем 5 см. Вынимать рассаду из маленьких горшочков надо осторожно, чтобы не повредить корни. Для этого за 3 — 4 часа до пересадки растения поливают. Затем правой рукой берут горшочек и переворачивают его на ладонь левой руки так, чтобы стебель растения попал между указательным и средним пальцами, и слегка ударяют верхним краем горшочка обо что-нибудь твердое. Растение с комом земли легко отделяется от стенок горшочка. Рассаду при пересадке ставят в центр горшка или ящика на землю и засыпают так, чтобы верхний край кома был покрыт на 3 см. Оставшаяся незасыпанной часть горшка понадобится при дальнейшей под-

сыпке земли к растениям, когда на поверхности появятся новые корни.

Затем в землю втыкают колышки длиной 80 — 90 см, к которым подвязывают растения. Горшки или ящик устанавливают на подоконник в поддон. Сорт «Динзоси» и другие сорта огурцов с ограниченным ветвлением подвязывают иначе. Установив растения в поддоне на подоконник,

один конец шпагата завязывают свободным узлом под первым листом основного стебля, второй крепят к гвоздю, вбитому в верхний брусок рамы. Главный стебель по мере отрастания обвивают вокруг шпагата. В поддоны наливают воду и следят за тем, чтобы она не высыхала. Это не только увлажняет почву, но и повышает влаж-

ность воздуха около растений. В жаркую погоду растения поливают дополнительно под корень. Они хорошо отзываются и на опрыскивание водой из пульверизатора. Делают это утром и к вечеру 2 — 3 раза в неделю.

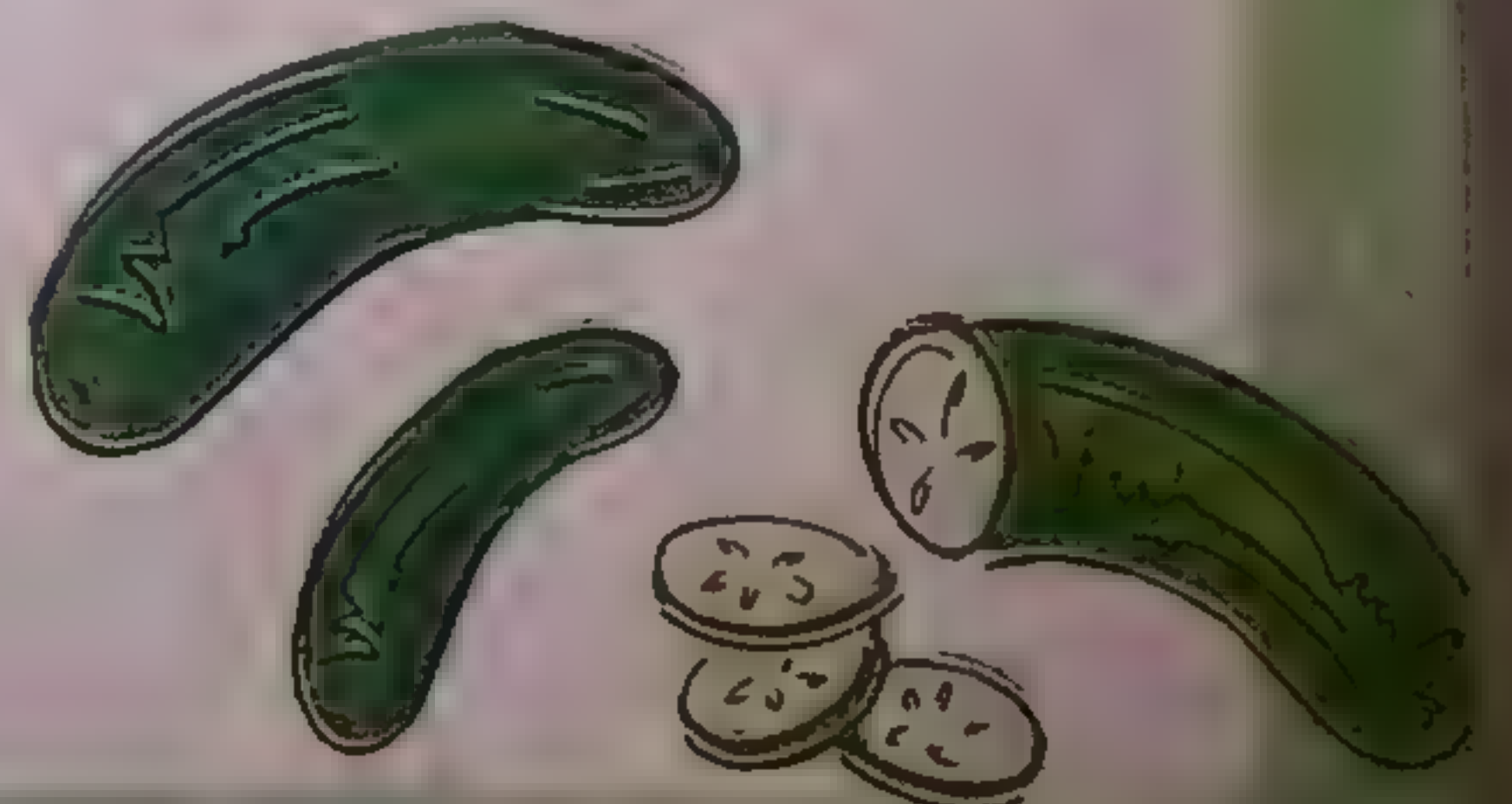
С начала плодоношения растение подкармливают ежедневно. В 10 л воды разводят 1 л коровяка, 15 г мочевины, 30 г суперфосфата и 20 г сернокислого калия или берут огородную удобрительную смесь (100 г). Перед подкормкой растения поливают водой, а затем под каждое выливают по пол-литра питательного раствора.

Если растения плохо развиваются, их можно подкормить макро- и микроудобрениями.

Отплодоносившие растения заменяют молодыми. Чтобы иметь их к нужному сроку, проводят дополнительные посевы через 40 — 50 дней после первого. Последний срок посева — не позднее 15 июня.

Огуречная грядка

Кому не захочется иметь к майским праздникам ароматные, только что снятые с зеленых плетей свежие огурчики! Чтобы ваше желание исполнилось, семена огурцов на рассаду нужно посеять не позднее 20 февраля.



Защити железного друга

Средства для защиты кузова от коррозии — это материалы, механически защищающие металл от контакта с внешней средой, и средства химической защиты. Эффективных защитных составов существует достаточно много.

Классическим является материал «Тектил-122». Очень неплохи отечественные мастики, такие как эпоксидно-каучуковая, битумно-каучуковая, различные марки мовиля и другие. Из материалов, способных останавливать процесс коррозии, так называемых ингибированных, наиболее известными являются «Раст Стоп». Очень неплохие показатели имеет отечественный материал РП-1. Все эти материалы отличает высокая адгезия (способность прилипать) к металлу и краске, хорошая текучесть при нанесении и тиксотропность, то есть способность удерживаться на вертикальной поверхности без стекания.

Нанесение многих защитных и антикоррозионных препаратов требует использования специального оборудования и тщательной подготовки автомобиля. Например, при нанесении широко разрекламированного средства «Тектил» рекомендуется тщательно отмыть и высушивать кузов в условиях естественной сушки в течение суток или с использованием специальных сушилок. Для любых других материалов также необходимо и мыть, и сушить кузов, поэтому при кустарной обработке часто не удается достичь хороших результатов.

Самое пристальное внимание необходимо уделять колесным аркам. Эти места во время езды постоянно «обстреливаются» летящим из-под колес песком, мелкими камешками, солью и прочей дрянью. Для защиты арок используются разного рода подкрылки. Неплохо зарекомендовали себя пластиковые подкрылки. Выбирая эти изделия, следует исходить из следующих соображений: лучшим материалом является полиэтилен, толщина его должна быть не менее 1,5 мм. Подкрылки из стеклопластика хуже, они недолговечны и даже при установке часто трескаются. Подкрылки из тонких блестящих пластиков часто трескаются на морозе и не выдерживают попаданий летящих из-под колес камней.

Установить подкрылки можно самостоятельно. Для этого используют либо шурупы-саморезы, либо специальные скобки (их можно купить у продавцов подкрылков). Скобки меньше уродуют кузов, но ставить их сложнее. Для саморезов придется насверлить в отбортовках крыльев по несколько отверстий. Чтобы в этих местах не началась коррозия, перед тем как заворачивать шурупы, следует обильно промазать эти места любой мастикой.

При покупке мастики обязательно следует сначала ознакомиться с инструкцией по ее применению и оценить, сможете ли вы самостоятельно качественно подготовить машину к обработке и правильно нанести мастику — от этого на 99% зависит успех обработки. Обработывая арки и днище машины противокоррозионными составами, не забудьте о том, что такую же обработку следует сделать и внутри скрытых полостей, в моторном отсеке, в багажнике и салоне с той лишь разницей, что для этого можно использовать не мастику, а более простой в обращении мовиль.

Перед обработкой внутреннего пространства салона из него нужно вынуть сиденья, снять коврики и противошумную защиту с пола, обивки с дверей. Все это делать вроде бы страшно, но несложно. А вот обивку потолка трогать не стоит. В условиях обычного гаража поставить обратно ее будет трудно. Под ковриками и в нишах кузова вы обязательно обнаружите воду. Все мокрые места нужно тщательно высушить и только после этого приступить к обработке.

На заре автомобилестроения на машины устанавливали обычные «оконные» стекла. От попадания мало-мальски крупного камешка стекла разлетались вдребезги. Раскалывались они на длинные острые осколки, и мало кому из ездоков удавалось в таких ситуациях сохранить в целости свою одежду, физиономию и руки.

Триплекс для автомобиля

Уже к середине 20-х годов на машинах стали ставить так называемые каленые, то есть прошедшие специальную термообработку, стекла. Они оказались значительно прочнее обычных «оконных» стекол и, самое главное, даже если разбивались, то на множество мелких округлых осколочков, которые практически не травмировали автомобилистов. Некоторое время такие стекла даже называли безопасными. Существенным недостатком их является то, что если уж они разбиваются, то вылетают из рамки полностью, оставляя проем открытым и засыпая весь салон машины мелкими осколками.

Почти одновременно с «калеными» появились так называемые стекла триплекс. Их изобретение приписывают одному неосторожному фотографу, который, занимаясь контактной печатью, зажал между двумя тонкими стеклами влажную фотопленку. Пленка через некоторое время высохла и крепко-накрепко склеила два стекла. Разъединить стекла и достать пленку горе-фотограф не смог и со злости треснул по стеклу кулаком. Но стекло не разбилось, а лишь покрылось сеткой трещин.

Современные стекла триплекс примерно так и делают. Даже при серьезных авариях они не рассыпаются на части. Обычно триплекс ставят только на ветровое стекло, но на некоторых дорогих машинах триплексы ставят «по кругу» — и сзади, и с боков.

К сожалению, ничто не вечно под луной, в том числе и стекла триплекс. И иногда их приходится менять. Как же выбрать хорошее стекло? Есть несколько признаков, которые позволяют судить о качестве стекла. Первый — изготовитель. Все серьезные изготовители наносят на свои стекла маркировку. В нашем отечестве лучшие стекла делают на Борском заводе. Они маркируются словом «БОР» в овальной рамочке, нанесенным на внутреннюю поверхность в правом верхнем углу стекла. В маркировке обычно присутствуют также номер партии и дата выпуска стекла. Иногда на наших рынках попадаются стекла иностранных фирм. Стоят они в 2 — 3 раза дороже отечественных.

Второй признак — равномерность пленки. Прежде чем купить стекло, внимательно его осмотрите. Если между слоями стекла есть мелкие пузырьки или некоторые зоны имеют отличный от общего тона цвет (эти места напоминают разводы бензина на воде), то можно с уверенностью сказать, что стекло плохо проклеено и брать его не следует.

Если с маркировкой и проклейкой все в порядке, осмотрите внимательно торцы стекла. На них не должно быть сколов. Необходимо, чтобы наружный и внутренний слои не были смещены относительно друг друга. Следы пленки между слоями стекла должны быть расположены заподлицо или слегка выступать за торцы стекол. Если же между слоями стекол есть углубление, лучше поискать другое стекло. В этой канавке может скопиться вода, которая зимой обязательно замерзнет, и стекло начнет расслаиваться.



Девушкам в веснушках

Конец февраля — особое время. Во-первых, это преддверие прекрасного весеннего праздника 8 Марта. Сильная половина человечества уже начинает задумываться о подарках, прекрасная — о своей внешности. Во-вторых, зима тоже по-своему прекрасна, так почему бы не провести выходные на природе. И вообще, когда еще, как не в дни отдыха, заняться неторопливым изготовлением сувениров к празднику или просто «полистать страницы» минувшего века.

С первыми лучами весеннего солнышка представительницы прекрасного пола, особенно со светлыми и рыжеватыми волосами, с ужасом смотрят на себя в зеркало. Веснушки!!! Как с этим бороться, и стоит ли?

Сразу обрадуем, что вообще-то веснушки — вещь наследственная. И если они появились в возрасте 5 — 6 лет, то считайте, что на всю жизнь. Многие вполне справедливо считают, что веснушки придают лицу неповторимый шарм. Так, известная топ-модель Клаудиа Шиффер не стесняется своих веснушек и не собирается их выводить. А уж у нее на это средств достаточно. Тем не менее ее считают одной из красивейших женщин мира.

Ну а если вы все-таки недовольны своими конопушками, попробуйте народные средства.

Если веснушек немного и они неяркие, достаточно **маски из сока лимона** пополам со сметаной, наложенной на 15 — 20 минут. Хорошо также умываться кислым молоком.

Попробуйте **лосьон из петрушки**. Две чайные ложки мелко нарезанной зелени залейте стаканом кипятка, настаивайте 2 — 3 часа, затем процедите. Храните настой в холодильнике, но не дольше недели.

Маска из огурца. 2 — 3 столовые ложки натертого на терке огурца с кожей распределите на марлевой салфетке и наложите мякотью на кожу лица.

Овощи лучше варить на пару

Как научиться готовить, чтобы пища была не только вкусной, но и полезной? Как известно, питательная ценность любого блюда наиболее высока в том случае, если продукты употребляются в свежем виде или приготовлены щадящим способом.

Попробуйте варить овощи в небольшом количестве воды и при этом недолго, и вы увидите, что их вкусовые качества только выиграют, а питательные вещества сохранятся. В разваренных овощах содержится гораздо меньше питательных веществ. Каким образом вы добьетесь хорошего результата — медленным тушением или, например, готовя овощи в скороварке, особой роли не играет. Следующие методы считаются особенно щадящими:

● **Варка паром**. Готовить только на горячем пару. При этом овощи, фрукты, а также рыба должны находиться в специальной сетчатой корзине (или сите) и не соприкасаться с кипящей водой. В результате сохраняется натуральный вкус продукта, а количество соли и специй можно значительно уменьшить. Проследите, чтобы в кастрюле было достаточное количество воды (от 1/10 до 1/4 веса приготавливаемых продуктов) и чтобы крышка была закрыта до самого конца варки.

● **Припускание**. Овощи обильно смочить водой и положить в холодную кастрюлю. Можно добавить совсем немного воды (она не должна покрывать продукт полностью), подогреть на сильном огне, пока крышка не станет горячей, после этого убавить пламя до минимума, а крышку снять на 5 — 10 минут позже, чем обычно. Ни в коем случае не снимайте крышку в процессе варки. Таким же образом можно готовить и картофель. На килограмм будет вполне достаточно чашки воды. Добавьте жир (около 5 граммов на порцию), он не даст овощам подгореть в

начальной фазе, улучшит аромат, позволит сэкономить соль и приправы, а также поможет лучше усвоить жирорастворимые витамины.

● **Тушение** — припускание продукта с пряностями и приправами. Этот способ наиболее распространен среди российских хозяек, правда, при тушении теряется больше полезных веществ, чем при жарке.

● **Варка с небольшим количеством жира**. Вы сможете радикально уменьшить потребление жира, если откажетесь от жирного мяса и панирования. Снимайте жир с очень жирных супов и соусов. Вместо сливок для соусов используйте молоко. Постное мясо можно обжарить в небольшом количестве жира на тефлоновой сковороде, а если мясо жирное, то жира можно и вовсе не добавлять. Если вы решили побаловать себя картофелем фри, шницелем или рыбными палочками, то после приготовления положите их на салфетку — она впитает часть жира.

● **Разогревать на медленном огне не рекомендуется**, ведь при этом пропадет значительная часть витаминов.

Сода + клей... и кухня милей!

Каждый знает, какая это трудоемкая и малоприятная работа — чистить кухонную утварь. И не только перед праздником. Кастрюли, миски, противни и чайники, крышки и подносы, а особенно почерневшие от жарки сковороды. А коли что пригорит, тут и подавно. Слов нет. Бывало, как займусь уборкой, все пальцы пообдираю да поцарапаю. Но теперь я узнал отличный рецепт: очень простой, но суперэффективный!

Большую кастрюлю ставлю на плиту и наливаю в нее воды. Высыпаю 500 граммов кальцинированной соды (она продается во всех хозяйственных магазинах) и 2 пузырька обычного канцелярского клея. Опускаю все нуждающееся в чистке. Обычно посуду нужно кипятить минут 30 — 40, а то и меньше, в зависимости от загрязненности — посуда сама «подскажет», когда хватит.

Теперь осторожно вынимаю, чтобы не обжечься, и споласкиваю — все блестит и сверкает, как зеркало, а от этой чистоты и на кухне как-то светлее становится.

Попробуйте воспользоваться этим советом — не пожалеете!

Ваш Домовой





Секреты пирогов

- **Запомните:** при избытке сахара в тесте пироги быстро «румянятся» и даже подгорают. Кроме того, замедляется брожение дрожжевого теста и они получаются менее пышными. А вот при недостатке сахара выпечка получается «бледной», так что, замешивая тесто для булочек, пирогов, рулетов, муку сыпьте в жидкость. А для блинов, оладий, хвороста, бисквитов жидкость вливайте в муку.
- Изделия из теста, замешанные на столовом маргарине, а не на масле, дольше не зачерствеют. Бисквитное тесто замешивают быстро и выпекают сразу (иначе улетучиваются пузырьки воздуха и тесто теряет вкус). Яйца для бисквита не разделяйте на желтки и белки, а взбивайте вместе — тогда бисквит не осядет.
- Пирог будет легче вынуть из формы, если сразу же поставить ее на полотенце, смоченное холодной водой.
- При выпечке пирогов, пудингов, запеканок смазанные жиром противни посыпьте манной крупой, чтобы тесто не прилипло к стенкам противня. Кроме того, образуется приятная румяная корочка.
- Песочное тесто не месите долго, иначе оно станет плотным.
- Если смажете руки растительным маслом, тесто к ним не пристанет.
- Если пирог в духовке начинает с одного угла подгорать, поставьте под противень миску с водой.



Одолеем бронхит

Если у вас есть подозрения, что банальная простуда начинает плавно переходить в бронхит, следует немедленно сообщить об этом лечащему врачу. И во время консультации с ним можно обсудить средства народной медицины, которые будут сочетаться с прописанными лекарствами и помогут быстрее справиться с болезнью:

- **отвар душицы** (одна чайная ложка на стакан кипятка, залить, дать настояться, процедить) принимать по четверти стакана трижды в день;
- **плоды калины** настоять в разогретом меде и принимать после еды;
- **семена крапивы**, растертые в порошок, принимать по 2 грамма трижды в день;
- **отвар листьев малины** (одна столовая ложка на стакан кипятка, дать настояться) принимать в горячем виде до двух стаканов в день;
- **сбор из душицы, ромашки, мать-и-мачехи**, взятых в равных соотношениях. Одну столовую ложку сбора залить кипятком, дать настояться в течение полчаса. Пить по полстакана трижды в день, желательно в теплом виде;
- **отвар листьев багульника** (25 граммов на стакан воды, заварить, дать настояться) пить как чай по полстакана 5 раз в день.

Ирина Малышева

Облепиха от облысения

Если у вас выпадают волосы, ешьте ягоды облепихи, пейте с ними чай, запивайте их молоком, добавляйте в десертные и прочие блюда.

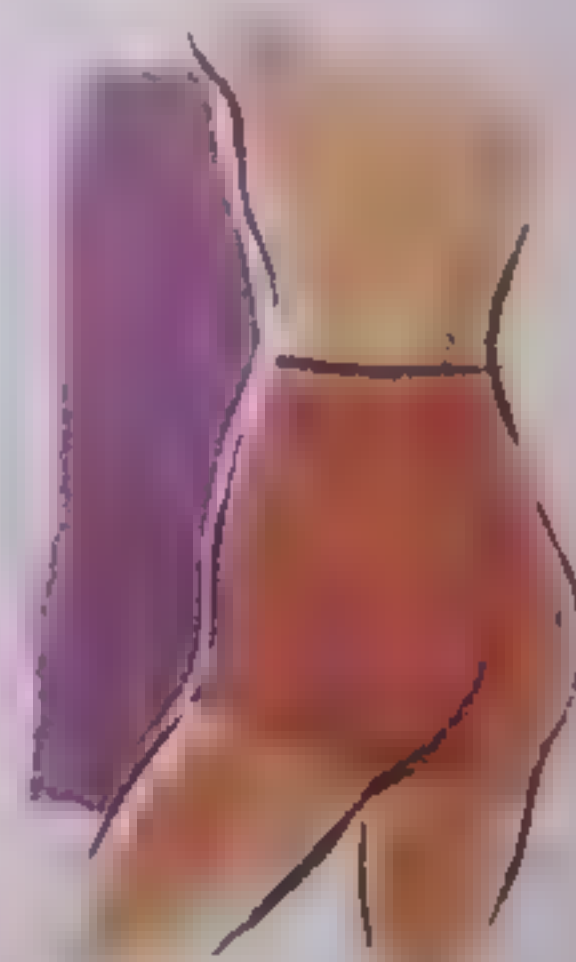
Или пейте отвар, приготовленный из молодых веток и листьев облепихи, и протирайте этим отваром кожу головы. А два раза в неделю мойте голову в отваре смеси из 20 г шишек хмеля, 20 г корней лопуха и 10 цветков календулы. Ополаскивайте волосы водным настоем крапивы. И потом нас вспомните!



Как погасить болевой приступ в спине, внезапно возникший на огородной грядке или при поднятии тяжести, непривычной в обыденной жизни?

Подпоясанный радикулит

Существует много способов, например, приемы мануальной терапии или иглокальвание. Но когда лечебный центр далеко, а до него нет сил добраться? Наверняка заинтересует тех, кого волнует радикулит, новое радикальное средство. В аптеках появился миниатюрный гальванический пояс. Внешне он похож на обычный эластичный бинт, поэтому не каждый обратит на него внимание. Да и упаковка достаточно скромная. А по сути дела, это очень удобная вещь — физиотерапия на дому.



О новинке рассказывает автор изобретения, известный московский новатор в области медицинской техники Геннадий Лысенков:

«Очень простое по внешнему виду изделие — в эластичный бинт вшивается рабочий элемент из двух пластин меди и цинка. Пластины специально обработаны, имеют определенные геометрические размеры и поверхность. За счет рабочего элемента создается гальванический ток, который устраняет болевое состояние. Ток регулируется организмом человека. Короче говоря, к болевой точке на теле прикладываются эти пластины, а пояс удобно застегивается.

На коробке упаковки указан размер. Первый — наименьший, третий — самый большой. В случае особых необычных нагрузок или плохой погоды — а осенью трудиться на том же огороде или в саду приходится как раз чаще всего в дождь и при низкой температуре — надо просто надеть этот пояс, который обезопасит от болевых синдромов».

Хроникам в аптечку

Почти все лекарственные препараты имеют побочный эффект. А вот лекарства, приготовленные из трав, корней, коры, плодов лекарственных растений, употребляемые в меру и по назначению, таким пагубным действием не обладают.

Заварите валерианы лекарственной (корни) — 20 г, вахты трехлистной (листья) — 40, мяты перечной (листья) — 40 г. Принимайте по полстакана 2 раза в день до еды при неврозе сердца и повышенной нервной возбудимости.

Валериана обыкновенная (корни) — 20, пустырник обыкновенный (трава) — 20, тысячелистник (трава) — 10, анис обыкновенный (плоды) — 10 г. Этот сбор полезно принимать по четверти или трети стакана 2 — 3 раза в день при болях в сердце и тахикардии.

Береза (листья) — 20, бузина черная (цветки) — 10, василек синий (цветки) — 5, ива белая (кора) — 20, календула лекарственная (цветки) — 5, крапива двудомная (листья) — 10, крушина ломкая (кора) — 5, можжевельник обыкновенный (плоды) — 5, хвощ полевой (трава) — 20 г.

Одного стакана в день до еды вполне хватит, чтобы избавить себя от болей при суставном ревматизме.

Береза (листья) — 10, ежевика сизая (листья) — 80, мать-и-мачеха (листья) — 10 г. Полстакана в день до еды достаточно для получения мочегонного эффекта.

Малина обыкновенная (плоды) — 15, липа сердцевидная (цветки) — 15, череда трехдольная (трава) — 15, душица обыкновенная (трава) — 15, первоцвет весенний (трава и корни) — 10 г, лопух большой (корни) — 20, бузина черная (цветки) — 10 г. Четверть стакана — 3 — 4 раза в день после еды в горячем виде годится в качестве жаропонижающего и потогонного средства.

Зверобой продырявленный (трава) — 20, золототысячник зонтичный (трава) — 20, мята перечная (листья) — 20, ромашка аптечная (цветки) — 20, сушеница топяная (трава) — 20 г. Настой помогает, если принимать его по четверти стакана 3 — 4 раза в день за 30 мин. до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Валериана лекарственная (корни) — 20, зверобой продырявленный (трава) — 30, полынь горькая (трава) — 20, хмель обыкновенный (соплодия) — 10 г. Этим средством «ударим» по холециститу.

Как найти причину и чем себе помочь тем, кого беспокоит шум в ушах?

Отчего шумит в ушах

Прежде всего нужно измерить артериальное давление. И повышенное, и низкое может вызывать шум в ушах.

Шейный остеохондроз (отложение солей в шейном отделе позвоночника) может нарушать кровоснабжение позвоночной артерии, питающей внутреннее ухо, и тем самым вызывать шум в ухе, усиливающийся при повороте головы.

При этом заболевании необходимо проводить специальную утреннюю гимнастику для шеи, самомассаж в области 7-го шейного позвонка, спать на жесткой постели и низкой немягкой подушке.

Необходима диета, бедная жирами, копченостями, мясными бульонами. Несоблюдение диеты может увеличивать количество холестерина, липопротеинов в крови и вызывать отложение холестериновых бляшек в позвоночной артерии, суживая ее просвет.

При шейном остеохондрозе противопоказаны виноградные вина, помидоры, бобовые. Хорошо каждый день съедать 1 свеклу в любом виде, отварную, в салатах, в виде соков: 1/3 сока свекольного и 2/3 морковного, пить по 1/2 стакана утром.

Склероз сосудов мозга может сопровождаться шумом в ушах и голове. Часто бывают головные боли, особенно по ночам, снижается память, иногда плохое настроение. Рекомендуются диета, умеренные физические упражнения, прогулки, размеренный образ жизни. Кроме медикаментозных средств, назначенных врачом, можно попить травку: 2 ст. ложки листьев Melissa, по 1 чайной ложке мяты перечной и листьев садовой земляники заварить в пол-литре кипятка, процедить и добавить столовую ложку меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, независимо от еды 1 — 1,5 месяца.

Если у вас когда-то болели уши, то присоединившееся в дальнейшем поражение слухового нерва может обуславливать ушной шум. Интоксикации после гриппа и лечения некоторыми антибиотиками, хинином могут также быть причиной снижения слуха и шума в ушах. Есть еще довольно редкое заболевание — отосклероз, которое сопровождается снижением слуха и шумом в ушах. При нем необходим особый осмотр и специальная аудиограмма (исследование слуха на аппарате).

Целебный ультрафиолет

Как часто нужно прибегать к услугам солярия? Какие меры предосторожности следует соблюдать?

Первое, о чем следует помнить. Чем чаще мы заставляем кожу загорать, тем быстрее она стареет. Ведь что такое загар на самом деле? Это своеобразная защитная оболочка, которую кожа «создает» для того, чтобы оградить себя от воздействия ультрафиолетовых лучей. В процессе загорания происходит фотосенсибилизация кожи, то есть кожа подвергается воздействию становящегося агрессивным кислорода. Порой эту процедуру сопровождают и «мелкие неприятности»: ожоги, аллергические реакции. Если у вас чувствительная кожа, организм попросту не в состоянии в достаточной мере обеспечить защиту от ультрафиолетовых лучей.

И все же воздействие солнечного света, что и обеспечивает посещение солярия, имеет свои неоспоримые «плюсы». Ультрафиолет в небольших дозах укрепляет систему кровообращения, улучшает самочувствие, способствует образованию витамина «Д», который играет важную роль в обмене веществ, в поддержании в хорошем состоянии костей и зубов. Если вы комплексуете из-за «сосудистой сетки» на ногах (такие непривлекательные сине-фиолетовые разводы), то ничто не поможет вам лучше, чем загар. С его помощью все эти прожилки исчезнут как по мановению волшебной палочки. Загар необходим и при лечении таких заболеваний, как псориаз и угревая сыпь.

Но, отправляясь в солярий, непременно следуйте нескольким простым рекомендациям. Итак...

- Посещать его надо не чаще одного раза в неделю, и ни в коем случае нельзя загорать там «до черноты».
- Перед процедурой не мешает нанести на лицо крем, содержащий ультрафиолетовые фильтры.
- После процедуры обязательно нанесите на кожу питательный крем.
- Солярий показан, прежде всего, женщинам с жирной кожей, но не противопоказан и тем, у кого кожа сухая и чувствительная.
- И еще следует помнить, что прием определенных лекарств повышает светочувствительность кожи и может вызвать солнечную аллергию. Поэтому, решив посетить солярий, не забудьте на всякий случай проконсультироваться с лечащим врачом.

Диана Марьина

Удаление миндалин — мера крайняя

Нёбные миндалины — иммунный орган, который у человека несет защитную функцию (особенно у детей), поэтому прежде чем решить вопрос об оперативном лечении, нужно тщательно разобраться в заболевании.

Когда 3 — 4 раза в год возникают обострения хронического тонзиллита или фолликулярная ангина, появились боли в суставах рук и ног не только во время ангины, беспокоят периодические боли в сердце, покалывания, иногда одышка, необходимо обратиться к врачам — терапевту и кардиологу.

При заболевании хроническим тонзиллитом могут возникнуть осложнения со стороны почек, появляются боли в пояснице, проблемы с мочеиспусканием, отеки ног.

При наличии хронического тонзиллита часто замечают быструю утомляемость, разбитость, особенно к вечеру, недомогание. Иногда повышение температуры к вечеру до 37,1° — 37,2°.

Если после детального обследования у терапевта, уролога, кардиолога не выявлено серьезных заболеваний, следует проводить курсы консервативного лечения 2 раза в год, весной и осенью, у ЛОР-врача.

Летом, при возможности, проводить отпуск на море, лучше всего в Крыму в горно-морском климате. Если все это не помогает, следует прибегнуть к оперативному лечению. После операции примерно в 15 процентах случаев могут возникнуть фарингиты (воспаление слизистой задней стенки глотки), но от грозных осложнений вы уже спасены.



Окна и зеркала — «глаза» и «лицо» дома. По их блеску судят еще и о чистоплотности хозяйки. Как же независимо от сезона сохранить их прозрачными и чистыми?

«Каша» для окон

Зимой замерзшие окна можно протереть тряпкой, смоченной в крепком растворе поваренной соли (2 столовые ложки на 1 стакан воды), а потом промыть водой, чтобы солевые разводы не остались на стекле. Чтобы оконные стекла не запотевали, попробуйте натереть их с внутренней стороны смесью из одной части глицерина и 10 частей денатурата.

В этом году Пасха наступит пятнадцатого апреля, и сразу вслед за ней, по народной примете, придет долгожданное тепло. По традиции именно к этому празднику принято «распечатывать» и мыть заклеенные и утепленные на зиму окна. Делать это можно по-разному, у каждой хозяйки есть свой любимый способ. В Германии, например, считается, что настоящего блеска стекло достигнет только если протереть его кусочком замши.

Наши хозяйки подходят к вопросу проще: на стекло наносят аэрозоль «Секунда», протирают куском полотна, вот тебе и весь блеск! Но когда «волшебного» флакончика нет под рукой, вполне сгодятся и бабушкины рецепты. Старый, проверенный годами способ: смыть грязь мокрой тряпкой, вытереть досуха окна газетой. Правда, здесь есть одно неудобство: окна-то заблестят, но руки будут черными — в типографской краске.

Если тряпку смочить в растворе воды с керосином, то эффект будет еще более впечатляющим — немцы обзавидуются. Того же результата можно добиться, приготовив «кашу» из 100 граммов молотого мела, 10 граммов белой глины и 30 мл водки. Полученную пасту накладывают на стекло, смывают чуть теплой водой, а затем стекло протирают мягкой тканью.

Зеркала требуют особого обращения: их не следует вешать в тех местах, куда падают прямые солнечные лучи. От них, как и от высокой температуры, зеркала быстро тускнеют. Протирать зеркала следует ватой, смоченной в одеколоне или водке, а затем тщательно протереть мягкой бумагой. Моя бабушка, отказываясь признавать любые новшества, до сих пор моет зеркала по старинке: на стакан воды берет столовую ложку нашатырного спирта и добавляет мел (зубной порошок) до образования кашицы. С помощью мягкой тряпки промывает смесью зеркало. Сильно мочить тряпку не рекомендуется, так как попавшая за стекло вода может испортить амальгаму — слой серебра, делающий обычное стекло зеркалом. Приятный блеск чистому зеркалу придает холодный «душ» с примесью бельевой синьки или разбавленным настоем чая.

Пятна от мух быстро исчезнут, если обработать зеркало луковицей. После этого стекло, конечно, нужно хорошо протереть, лучше всего тканью с крученой ниткой, которая не оставляет на стекле волокон. И уж, будьте уверены, на зеркало, натертое сырой луковицей, мухи просто не захотят садиться.

Елена Вавилова



Шоколад — это наркотик?

Эффект, сходный с действием марихуаны, оказывают на мозг человека вещества, обнаруженные в составе шоколада. Об этом рассказал в журнале «Нейчур» автор открытия — сотрудник Института нейрофизиологических исследований в Сан-Диего (штат Калифорния) Даниел Пайомелли.

Он установил, что в любимых сладкоежками батончиках и плитках содержится некое вещество, которое активизирует те же участки мозга, что и марихуана. «Анандамид» (так по-английски звучит его название) вырабатывается в мозге и естественным путем, но там он таким же образом и разлагается. В шоколаде, как выяснилось, содержатся еще два ингредиента, которые замедляют разложение данного аналога «наркотика». Эта «слаженная» деятельность трех субстанций и вызывает ощущение «кайфа» — эти вещества улучшают вкус и запах лакомства, а в соединении с кофеином вызывают у вкушившего шоколад человека чувство бодрости.

Однако в пагубную зависимость от шоколада попасть невозможно. По оценке исследователей, чтобы впасть в состояние, сходное с наркотическим опьянением, человеку среднего веса надо съесть за один присест целых 11 кг шоколада.

Так что ешьте на здоровье, но знайте, как и во всех других случаях, меру.

*Материал подготовила
Наталья Борина*

РАЗНЫЕ РАЗНОСТИ

Самый полезный совет 2001

Конкурс «САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ-2001»

Приглашаем вас принять участие в конкурсе «Самый полезный совет-2001». Мы уверены, что у каждого человека есть какой-то опыт, накопленный «методом проб и ошибок». Для того чтобы другие не повторяли этих ошибок, мы и предлагаем вам поделиться житейскими наблюдениями, навыками, маленькими, а возможно, и большими (запатентованными) открытиями и изобретениями, причем, вполне допустимо, не бесплатно. Редакция, посоветовавшись, определит победителей конкурса и вручит:

первую премию —

цветной телевизор;

вторую премию — магнитофон;

третью премию —

хрустальную вазу.

Все призеры и еще пять участников конкурса получают бесплатную подписку на «ДЭ для вас».

Ждем ваших писем, друзья!

Дмитрий Т.И.

г. Тверь

СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ: 1 лавровый лист, душистый горошек, корица, 1 столовая ложка меда. Все залить кипятком и добавить 1/2 рюмку водки. Пить горячим на ночь.

Средство от перхоти: 1 морковь натереть на терке, добавить 50 г спирта, смешать, втереть в кожу головы, держать 2 часа, затем смыть.

«ИКРА МИНТАЯ» ИЗ ...МАНКИ

1. 1/2 стакана воды, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана томатного соуса. Все вскипятить и добавить 1/2 стакана манки. Варить 5 минут.

2. Пропустить большую селедку и 1 луковицу через мясорубку. Все смешать.

САЛАТ «МИМОЗА» (СЛОЕНЫЙ)

1. Рыбные консервы (в масле) размять вилкой, положить майонез.

2. 3 средних вареных моркови натереть на терке, положить майонез.

3. 3 вареных белка натереть на терке, положить майонез.

4. Репчатый лук мелко порезать, добавить майонез.

5. Сверху посыпать салат тертым яичным желтком.

Если после второго слоя вы положите гренки, поджаренные на масле «Олейна», у вас получится совсем новый салат. Вкус изумительный.

Никифорова Светлана Михайловна

с. Ушаковское, Катайский р-н, Курганская обл.

КОЖА НЕЖНАЯ КАК ШЕЛК

Утро. Прежде всего откажитесь от привычки умываться холодной водой. Кожа от нее грубеет. Возьмите лучше 1 столовую ложку кефира или простокваши, столько же мелкой поваренной соли. Смешайте и нанесите маску на лицо по массажным линиям. Помассируйте кожу (это как утренняя гимнастика для лица), промокните излишки маски салфеткой и протрите его кусочком льда (лучше заморозить настой аптечной ромашки).

Не забудьте о шее. Пока кожа не высохла, нанесите на нее дневной крем. Крема берите немного. Кожа лица впитывает чуть меньше 1 грамма любого крема. И только после того, как крем полностью впитается, можно наносить косметику.

К вечеру от усталости под глазами собираются морщинки. Как быть? Аккуратно смыв тушь при помощи жидкого крем-мыла, протрите лицо очищающим лосьоном. После этого положите марлевые мешочки с горячим разваренным чаем на самую «усталую» область лица — чуть ниже глаз. Мешочки приготовьте заранее. Наполните их сухим чаем, опустите в кипяток. Дайте заварке разбухнуть, а затем немного остыть. После этого положите мешочки с чаем на лицо (только не обожгите кожу!) и сверху накройте полотенцем. Как только мешочки остынут, снимите их и «подкормите» лицо питательным кремом.

ПИВО ДЛЯ УКЛАДКИ ВОЛОС

Сейчас популярны лаки, гели, муссы, пенки и т.д. Однако по понятным причинам в целях экономии денежных средств можно обратиться к народным рецептам, которые выполняют две функции: они будут не только закреплять, но и оказывать благотворное действие на состояние волос. Наиболее эффективное средство для укладки волос — пиво. Такой же эффект дают молоко и квас. Вполне можно обойтись для укладки обычной водой при послушных волосах, если нет, то можно использовать сладкую или соленую воду. Для мягких, тонких волос подойдет льняное семя: взять 1 чайную ложку льняного семени и 1/2 стакана воды, процедить и нанести на пряди для завивки на бигуди или холодной укладки волос. В роли фиксатора прически может выступать и сок лимона или апельсина.

Голову мыть яйцом. Яйцо разбить и разболтать в посуде. Втирать, размазывая на голове, обрабатывать волосы 1—2 минуты. Смывать сначала теплой

водой, а потом прополаскивать немного подкисленной водой.

КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Этот лосьон рекомендуется для удаления веснушек: 2 столовые ложки измельченных цветков одуванчика залить кипящей водой и кипятить 15 минут, настоять 45 минут, а затем процедить. Протирать лицо утром и вечером. Чтобы вывести бородавки, смазывайте их соком одуванчика 4—6 раз в день на протяжении 3—5 недель.

Если у вас бледная кожа, хорошо поможет маска из огурца с молоком. Надо 2 чайные ложки растертого огурца смешать с 1 чайной ложкой молока, нанести на лицо, а через 15 минут смыть.

Если же вы очень устали и нет сил сделать маску, то просто возьмите любую ягоду и намажьте ею лицо, а через 15 минут смойте. Зимой можно использовать свежемороженые ягоды.

Если у вас появились морщины, бабушкин совет специально для вас. Это томатная маска. Вы скажете, что сейчас не сезон. Но это не так. Ведь если нет помидоров, то томатная паста или томатный сок есть всегда. Итак, надо 1 чайную ложку томатного сока смешать с одним яйцом (желток) и нанести на лицо на 5—10 минут, затем смыть прохладной водой.

Нетрудный рецепт для оздоровления кожи лица. Взять горсточку сухой ромашки, мяты и крапивы, залить горячим кипятком и дать настояться 20 минут. После этого взять кусочек марли, намочить его в этом растворе и протирать кожу лица. Дней через пять будет первый положительный результат.

В наше время существует очень много косметических (дорогостоящих) средств для удаления макияжа. А раньше для очистки кожи лица от макияжа использовали просто кислое молоко или растительное масло.

В качестве маски для лица использовали кислую капусту. Ее накладывали на лицо, покрывали салфеткой, а через полчаса снимали и умывали лицо водой. Эту маску делали для придания коже лица мягкости и красивого цвета.

Для укрепления волос и уничтожения перхоти используют кашицу из лука, втираемую в кожу головы за 2 часа перед мытьем.

Раньше вместо стирального порошка и хозяйственного мыла применяли траву, называемую мыльнянкой. Ее ли-

стья растирали и намыливали белье. Эффект был не хуже, чем у применяемых в настоящее время дорогостоящих порошков.

В хозяйственных целях используйте кислую капусту. Ею вместе с древесной золой чистим алюминиевую посуду, а рассолом — ковры от загрязнений и для придания им яркости.

На ведро наденьте марлю так, чтобы она покрывала весь диаметр. На нее насыпьте золу. Затем сверху лейте кипяток. Воду, оказавшуюся в ведре, надо остудить, отстоять, отделите от ненужных красящих веществ, а затем замочить в ней белье.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

1 банан, 2 зеленых яблока, 2 мандарина, 2 груши, 2 плода киви. Все фрукты вымыть, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками и перемешать. Дать настояться в течение 30 минут, чтобы фрукты дали свой сок, или заправить взбитыми сливками по вкусу.

Муранская Мария Васильевна

с. Тунка, Тункинский р-н, Бурятия

Протопить печь дровами из осины, после этого на угли бросить немного картофельных очистков. И не нужен никакой «трубочист».

Делаем «ополаскиватель» по старинке. Просеянную золу заливаем крутым кипятком и, прокипятив некоторое время, остужаем. Затем процедите — вот вам и готовый «ополаскиватель».

Часто после ремонтных работ в банках остается краска. Как же ее сохранить? Надо налить сверху воды, закрыть банку плотнее. Если потребуется краска, просто слейте воду.

После побелки стен и потолка на полу остаются капли извести. Намочите их водой и посыпьте обыкновенной марганцовкой. Марганцовка постепенно «съест» их. Быстро смойте это место чистой водой.

Кремер Олег Иосифович

г. Смоленск

Хочу поделиться опытом домашнего консервирования соков в полиэтиленовых флаконах (из-под газированных напитков) любой емкости. За три года минусов не замечал, плюсов же много. Тара не бьется, легко укупоривается, занимает мало места.

Так как флаконы делают из термоусадочной пластмассы, то наливать в них кипящий сок нельзя: флакон плавится, деформируется, уменьшается в объеме.

Поступаю так: в емкость (теплообменник) достаточную по высоте на весь флакон наливаю холодной воды и погружаю рукой флакон в воду по самое горлышко. На него устанавливаю воронку и наливаю сок, доведенный до кипения, на 1/3 объема флакона, снимаю воронку. Не вынимая флакон из воды, омываю соком внутренности флакона, выливаю сок обратно в емкость на нагреве.

Вновь погружаю флакон в теплообменник. Наливаю флакон доверху, снимаю воронку, закрываю штатной стерильной крышкой. Будьте аккуратны и не торопитесь — кипяток! Крышка просто стерилизуется погружением на несколько секунд в кипящий сок.

Закрытый флакон остается плавать в теплообменнике до понижения температуры. При укупорке нескольких флаконов вода в теплообменнике заметно нагревается, особенно в верхней части, и ее нужно заменять притоком холодной воды. Это удобно делать в кухонной мойке. Если водопровода в доме нет, можно доливать холодную воду и перемешивать остывающим в воде флаконом.

Соки — натуральные и подслащенные — хранятся долго. Освободившаяся тара легко моется и пригодна для повторного применения. Во время хранения, особенно в первые месяцы, ощупываю флаконы. Если флакон не подвергается сжатию, значит, в нем идет брожение. Причина — в недостаточной стерильности. Но это случается редко.

АДВОКАТСКОЕ БЮРО

«Ведищев и Партнеры»

Московская городская коллегия адвокатов

● Консультирование и ведение дел в арбитражных судах г.Москвы и Российской Федерации, осуществления корпоративного управления, юридического обслуживания предприятий различных организационно-правовых форм.

● Консультирование и ведение дел в судах общей юрисдикции по трудовому, семейному, жилищному, земельному, налоговому законодательству.

● Юридическое сопровождение сделок купли-продажи и иного отчуждения движимого и недвижимого имущества.

Москва, м. «Академическая»,
ул. Дмитрия Ульянова, 24/1
Тел.: (095) 125-8897, 125-7751.

Православный календарь

2001

журнал **ЛЭ** для вас



ЯНВАРЬ

ПН	1	8	15	22	29
ВТ	2	9	16	23	30
СР	3	10	17	24	31
ЧТ	4	11	18	25	
ПТ	5	12	19	26	
СБ	6	13	20	27	
ВС	7	14	21	28	

ФЕВРАЛЬ

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	
2	9	16	23	
3	10	17	24	
4	11	18	25	

МАРТ

	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	

АПРЕЛЬ

			23	30
			24	
			25	
			26	
5	13	20	27	
6	14	21	28	
1	8	15	22	29

МАЙ

	7	14	21	28	4	11	18	25
1	8	15	22	23	5	12	19	26
2	9	16	23	30	6	13	20	27
3	10	17	24	31	7	14	21	28
4	11	18	25	1	8	15	22	29
5	12	19	26	2	9	16	23	30
6	13	20	27	3	10	17	24	

ИЮНЬ

ИЮЛЬ

ПН	2	9	16	23	30
ВТ	3	10	17	24	31
СР	4	11	18	25	1
ЧТ	5	12	19	26	2
ПТ			27		3
СБ			28		4
ВС					5

АВГУСТ

СЕНТЯБРЬ

	3	10	17	24
	4	11	18	25
	5	12	19	26
	6	13	20	27
	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

ОКТАБРЬ

НОЯБРЬ

ДЕКАБРЬ

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

5	12	19	26	3	10	17	24	31
6	13	20	27	4	11	18	25	
7	14	21	28	5	12	19	26	
1	8	15	22	29	6	13	20	27
2	9	16	23	30	7	14	21	28
3	10	17	24	1	8	15	22	29
4	11	18	25	2	9	16	23	30

Церковные праздники

- 07.01 — Рождество Христово
- 19.01 — Богоявление Господне (Крещение)
- 15.02 — Сретение Господне
- 07.04 — Благовещение Пресв. Богородицы
- 08.04 — Вербное Воскресение
- 15.04 — Пасха Христова
- 24.05 — Вознесение Господне
- 03.06 — День Святой Троицы
- 04.06 — День Святого Духа
- 07.07 — Рождество Иоанна Предтечи
- 12.07 — Св. перв. апп. Петра и Павла
- 19.08 — Преображение Господне
- 28.08 — Успение Пресв. Богородицы
- 11.09 — Усекн. главы Иоанна Предтечи
- 21.09 — Рождество Пресв. Богородицы
- 27.09 — Воздвижение Креста Господня
- 14.10 — Покров Пресв. Богородицы
- 04.12 — Введение во храм Пресв. Богородицы

Дни особого поминовения

- 17.02 — Вселенская родит, суббота
- 10.03, 17.03, 24.03 — Субботы 2-й, 3-й, 4-й седмиц Великого поста
- 24.04 — Радоница
- 09.05 — Поминовение павших воинов
- 02.06 — Суббота Троицкая
- 03.11 — Суббота Дмитриевская

□ Дни совершения поста

○ Церковные праздники

□ Дни особого поминовения усопших

— Дни совершения бракосочетания

Покупка мебели уже давно
перестала быть проблемой
для новоселов, для каждого
из нас. Как говорится, бери
бы деньги и тогда... Тогда
и интерьер вашего жилища
великолепно впишется такой
современной гарнитур, какой
вы видите на обложке. Более
подробно о том, как выбрать
мебель, читайте в этом
номере.



61-2151



УЮТ В ДОМЕ • КУЛИНАРИЯ • ИНТИМ • СТИЛЬ • ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА • АНЕКДОТЫ • ГОРОСКОП

СЕМЕЙНЫЕ

страницы



Издательский центр
"СОГЛАСИЕ"

№4

11 декабря

До 30 октября
«Саранский курьер»

ЦЕНА
СВОБОДНАЯ

Откровения
Елены
Прокловой

Скорая
помощь
в критические
дни

Модная юбка
к Новому
году

Две верных
подруги -
любовь и разлука
печальная история

стр. 5





А МЫ И НЕ ЗНАЛИ...

В Химках из бутылки с водкой выползла змея и напала на китайца

В Химкинском районе Московской области жителя китайского города Сычжоу укусила змея, заспиртованная в бутылке с рисовой водкой, сообщает информационный сервер «Подмосковье». После того, как китаец открыл бутылку, змея вылезла наружу и укусила его в шею. Несмотря на то, что яд в рану не попал, пострадавший обратился в больницу.

Специалисты предполагают, что змея выжила в водке благодаря тому, что пробка пропускала воздух.

Гонки резиновых утят в Сингапуре

Гонки резиновых утят на реке Сингапур - ежегодные соревнования, победители которых получают большой денежный приз. В этот раз каждый участник турнира заплатил за резинового утенка 10 сингапурских долларов, а всего в турнире «участвовало» около 123,5 тысяч утят. Собранные в результате этой акции деньги, а это 705 тысяч долларов США, будут отданы на благотворительные нужды. Главный приз - 10 тысяч долларов, достался владельцу желтого утенка, пришедшего первым к финишу. Если бы первым пришел утенок красного окраса, его владелец получил бы 1 млн. долларов. После гонок знаменитости Сингапура оставили на некоторых утятах свои автографы, и игрушки были проданы с аукциона.



Диарея обошлась итальянцу в 4500 евро

Итальянский суд постановил, что работник одной из железнодорожных станций обязан выплатить крупный денежный штраф людям, пострадавшим из-за его больного желудка.

40-летний работник, в чью обязанность входило давать сигнал к отправлению поезда, значительную часть рабочего времени проводил в туалете, так как страдал поносом. В результате он часто опаздывал к отходу поездов, которые не могли вовремя отправиться со станции. Он был единственным работником на этой станции, и никто не мог его заменить.

Суд установил по крайней мере два таких случая, которые произошли за последний месяц. В одном из них поезд задержался на 33 минуты. В суд на него подала железнодорожная компания, чей поезд он задержал, а также пассажиры и даже машинисты.

Апалова приводит сумму штрафа в фунтах - три тысячи. В кронах это составляет примерно 75 тысяч.

На колокольне английской церкви поселился крылатый богохульник

Большой серый африканский попугай жакко по кличке Чарли, поселившись на колокольне одной из йоркширских церквей, пугает посетителей богохульствами, руганью и свистом, сообщает ВВС.

Прихожане не раз жаловались священнику, но, несмотря на все усилия, несколько попыток поймать его не увенчались успехом. Он не отреагировал на появление своей хозяйки и даже не обратил внимания на свое любимое лакомство - арахис.

Хозяйка попугая Зарина Фрэнс, от которой тот сбежал, призналась, что он, скорее всего, набрался ругательств от нее. «Как только мне рассказали о ругающемся попугае, я сразу поняла, что речь идет о нашем Чарли», - заявила она.



Полиция отобрала автомобиль у молодоженов

Попытка прокатиться с ветерком стоила австралийским молодоженам свадебного автомобиля, который конфисковала у них полиция. Как удалось выяснить репортерам ABC, дорожная полиция Квинсленда конфисковала машину за то, что управлявший автомобилем друг жениха и невесты решил полихачить и с очередного светофора стартовал на полном газу, шлифуя визжащими покрышками асфальт.

Находившиеся поблизости офицеры дорожной полиции выходку не одобрили и остановили свадебный кортеж за 170 метров до ресторана, в котором должен был проходить торжественный обед. Добираться до ресторана молодоженам пришлось пешком. В интервью ABC начальник местного отделения дорожной полиции Гэри Харлэнд признался, что старт визг покрышек, черные следы на асфальте и развевающиеся над машиной ленточки и воздушные шарик, однако напомнил, что австралийские правила дорожного движения категорически воспрещают подобные выходки. «Это может быть опасно для других участников движения», - подчеркнул полицейский. Начальник полиции также извинился перед молодоженами и их гостями за испорченный праздник, однако напомнил, что закон превыше всего.

Королю мешают жениться по любви

Королевство Свазиленд, расположенное на юге Африки, - одна из последних на свете абсолютных монархий. Она была конституционной, но в 1973 году отец нынешнего короля Собхуза II решил, что и сам управится: он отменил конституцию, запретил политические партии и посадил в тюрьму вожakov оппозиции. Мсвати III вступил на престол по смерти отца в: 1986 году в возрасте 16 лет. Он получил образование в привилегированной английской школе, что не мешает ему успешно пресекать все поползновения к политическим реформам.

Как и его предки, Мсвати III - многоженец. Очередную невесту он выбирает прямо как в сказке. Раз в год все достигшие брачного возраста девственницы королевства собираются в столице Мбабане на фестиваль, знаменующий их переход из детства в девичество. Автор бывал в Свазиленде, но увидеть красочный праздник, к сожалению, не сподобился. Под эскортом воинов-мужчин девушки совершают экспедицию к берегам Великой Реки Усутсу (протяженность - 21 км), где каждая срывает по три стебля тростника. После этого они направляются со своими трофеями к королевской резиденции Лудзидзини, где в присутствии королевской семьи, дипломатического корпуса и многочисленных туристов исполняют традиционный танец с тростником.

Празднество во дворце продолжается два дня, причем девицы танцуют топлесс. Из их числа монарх и подыскивает себе новую жену. Выбрать есть из кого: последний раз король любовался нежными персями 30 тысяч отроковиц. Тем не менее три года назад он выбрал не совсем удачно. 20-летняя Сентени Масанго, ставшая восьмой супругой Мсвати, как выяснила пресса, дважды исключалась из школы за плохое поведение. Народное возмущение выразилось в появлении у королевского дворца 300 свазилендских девушек, которые демонстративно сняли и положили на землю свои традиционные пояса невинности. В итоге король был вынужден подарить в качестве штрафа односельчанам своей девятой жены корову, которую те в знак прощения всей деревней зажарили и съели.

В этом году вышло и того хуже. При-

глянувшаяся королю 18-летняя Дзена Малангу, танцевавшая с тростником, но не имевшая намерения выходить за Мсвати, была похищена придворными из школы вместе с двумя другими 17-летними девушками - король решил жениться сразу на троих. Безутешная мать, феминистка со стажем, возопила к правосудию - она вчлила иск королю, требуя вернуть дочь, и встретила понимание среди свазилендских адвокатов, воспитанных на римском праве и английской юридической системе, и правозащитников. Однако под давлением генерального прокурора суд закрыл дело. Адвокаты безуспешно пытались получить свидание с похищенной, дабы выяс-

нить ее волю. Вмешались международные организации, в том числе «Международная амнистия». На их инвективы король ответил, что готов модернизировать обычай, если этого желает народ свази, а иностранцы в этом вопросе голоса не имеют. Родители двух других похищенных девушек выражают свое беспредельное восхищение изысканным вкусом короля и своим новым общественным положением.

Официально невеста превращается в жену короля после того как забеременеет, однако в конце октября Дзена Малангу дважды появилась на публичных церемониях вместе с монархом. Знатоки свазилендского придворного этикета утверждают, что тем самым в споре поставлена точка.

Мать теперь может добиваться лишь свиданий с дочерью, но не возвращения ее в родительский дом.

И все-таки страсть к юным девам может дорого обойтись Мсвати III. Свазиленд - привилегированный торговый партнер Евросоюза и США, однако льготы королевству предоставлены в обмен на обещание улучшить положение дел в области прав человека. Британский посол в Свазиленде Дэвид Ридер (поскольку другие страны-члены ЕС не имеют там посольств, он исполняет также функции постоянного представителя ЕС) предупредил, что Евросоюз может пересмотреть «сахарный протокол», по условиям которого европейцы покупают свазилендский сахар по твердой цене. С критическими замечаниями выступил и американский посол в Мбабане Джеймс Макги.

Похищенного кота вернули за \$40 и кофеварку

В Аргентине похитители вернули украденного сиамского кота только после того, как его владелица внесла за него выкуп в виде 40 долларов США и кофейного автомата. Сиамский кот был похищен в Коскуине, сообщает агентство новостей Telam. Как пояснила владелица кота Кристина Гонзалес, «кот исчез из сада перед домом, и мы сразу же стали получать звонки по телефону от похитителей». Вначале воры требовали 200 долларов США, однако, после переговоров с Гонзалес согласились получить только 40 долларов и новый кофейный аппарат. К расследованию похищения были привлечены почти 35



полицейских. Утром в воскресенье счастливый сиамский кот воссоединился со своими хозяевами.



ОБЫЧНЫЕ ДЕЛА

Андрей зашел в знакомый подъезд, бегом поднялся на 5-й этаж, остановился перед той самой, 17-й квартирой. Позвонить? Здесь живет его Катя, его несбывшаяся мечта, его юность. Что произошло, почему так страшно ему стоять у этой двери, почему так щемит сердце? Андрей сам не понял, как машинально нажал кнопку звонка. Дверь распахнулась. На Андрея повеяло теплым, таким родным запахом -

Лововная

«Здравствуйте, редакция газеты «Семейные страницы»

Понимаю, что газета ваша для женщин, но я думаю, что прекрасным дамам интересно было бы узнать, чем живем мы, мужчины. Мы также переживаем, страдаем, любим. А то говорят: «Мужики грубые, черствые, неспособные на настоящее чувство». Мне сейчас 32 года, я женат, у меня двое детей. Но я люблю другую женщину - она тоже замужем, у нее ребенок, и я буду любить ее до конца жизни!»

С уважением,
Андрей П.

История Андрея - настоящий роман, книга о любви, верности и мятущейся душе.

Осенние ЛИСТЬЯ

вишневых пирогов, горьковато-медовых духов и осенних листьев. На пороге стояла Катя. Увидев Андрея, она охнула, щеки ее вспыхнули:

- Андрей! Здравствуй, проходи, - с неподдельной радостью воскликнула она.

- Это тебе. Помнишь осенние листья?

- Ты о чем? Ах, об этом...

- Катя, понимаешь, я люблю тебя, и любил, и пришел просить тебя, чтобы ты стала моей женой. Будем жить втроем: ты, я и твой сынишка...

- Это было так давно. Мы же были дети. И ты сам сказал, что не сложилось, - растерялась Катя.

- Это я тогда говорил, прости, Катя, я был идиот!

- Ты проходи, Андрей, чаю попьем, сейчас Володя придет с работы...

Андрей повернулся и, едва сдерживая слезы, побежал вниз по ступенькам. На улице валил мягкий снег. Все было кончено. Сегодня ночью ему приснилась аллея с золотыми опавшими лис-

тьями. По этой аллее Катя шла к нему и улыбалась. И Андрей проснулся с навязчивой мыслью увидеть Катю, рассказать ей все. А ведь прошло с тех пор шесть лет. С тех пор, как он впервые ее увидел. Тогда Андрей учился на втором курсе математического факультета, и в тот осенний день долго-долго стоял на автобусной остановке, опаздывая на первую пару. И вот, на этой остановке к нему подошла невысокая очаровательная девушка и спросила, который час. Он отшутился, мол, до пятницы я совершенно свободен. Разговорились и выяснили, что они соседи: живут на одной улице, в домах рядом и учатся в соседних корпусах: она - на учителя младших классов. Так на лекцию они не попали - бродили, разговаривали, чувствуя, как устанавливается между ними незримая, но прочная связь. Ни с кем никогда Андрею не было так легко общаться. Жил он со старенькой мамой, был «ботаник», «чайник», как сейчас говорят, кроме своих умных

книг ничего не видел. Мечтал о карьере научного работника. А тут - жизнь, естественность, природа в лице этой прекрасной девушки! Она призналась, что ее хобби - рисование, что ее родители тоже, в общем-то, люди искусства - отец - дизайнер в крупной фирме, мать отлично вяжет на заказ. Они стали встречаться, гуляли вместе, собирали в парке большие охапки листьев. Ходили друг к другу в гости. Мама Андрея была в восторге от Кати. Андрей был в восторге от родителей Кати. Вот люди, вот жизнь, вот общество, о которых он мечтал, которыми он

хотел жить, не жил чем-то тусклым, неинтересным. Катя была очень сильной, зрелой личностью и это притягивало Андрея - неуверенного, мятущегося, мечтающего о нереальном.

Подходил к концу последний курс, на носу были госэкзамены. Катя пригласила Андрея на день рождения. Народу было приглашено много, стол был накрыт шикарный. Катя выглядела ослепительно. И ни шаг не отставал от нее молодой, подающий надежды замдиректора престижной фирмы Владимир... Танцевали. Катя сама подошла к Андрею, пригласила его.

Его руки дрожали, голова кружилась. Он видел блестящие, грустные глаза Кати, полные ожидания и понимал, что если сейчас он не скажет важные слова, то, что видела она и что накопало в его душе - все кончено. И пока длился этот танец, в голове Андрея молниеносно промелькнула вся его прожитая жизнь, и он вдруг отчетливо понял, что ничего не может дать этой умной и сильной девушке. Ему стало больно. Вспомнил он и насмешки друзей, и колкости подруг - если можно было назвать подругами одноклассниц, которые пригласили его на день рождения. Если бы даже они поженились с Катей - долго ли они бы прожили? Она, яркая и обаятельная, практичная и умеющая жить... Катя подошла к Андрею:

- Что с тобой? - спросила ласково.

- Ничего. Не сложилось у нас, - сказал он глухо, попрощался и поспешно ушел.

Андрей выбежал из Катиного дома, быстро зашагал по заснеженной улице. А если бы он взглянул вверх - может быть, увидел бы в окне на пятом этаже свою Катю и блестящие в ее глазах слезы...

Подготовила
Светлана Горбунова

«Мы были не разлей вода», - Юля и Маша с полным правом могли сказать о себе так. Вместе с детскими лет, подруги со школьной скамьи. Они знали друг о друге все, или практически все. Более откровенной была Маша: она считала, что от друзей нечего скрывать.

В 10 классе Юля, простудившись на уроке физкультуры, слегла с высокой температурой. Вызвали врача. Оказалось - воспаление легких. В больнице Юля не скучала: листала яркие журналы и слушала

го, давно забытого Юру. Парень стал еще представительнее, от него исходили волны обаяния. Трудно было не влюбиться. Отношения внутри «четверки» стремительно развивались. Юра стал больше внимания уделять Маше, им теперь не хотелось ходить компанией. Они стремились уединиться. А Юля то ссорилась, то мирилась со своим другом. Однажды Маша позвонила подруге и радостно сообщила, что выходит замуж, что они с Юрой подали заявление в ЗАГС и свадьба через три месяца. Юля пришла с ог-

уемой жены подруга». Юля просияла. Но все тайное становится явным. Однажды Юра вернулся с работы раньше времени и увидел тещу, стирающую в мыльной пене его белье. Возмущению Юры не было предела. Маша во всем призналась. А тут еще подвернулась бойкая Юля. После лекций она угощала голодного друга пирожками и огурчиками собственного посола, даже как-то пришила ему пуговицу. Сначала Юра просто расточал ей комплименты, а потом решил в «знак благодарности» повести добрую подругу в кафе.

ла: ухаживала за чужим мужем, на цыпочках вокруг ходила. Знала, чем его приворожить, знала все его любимые блюда, его увлечения, атлас по каратэ ему купила - все Маша «заслуга». Но Маша знала: она вернет Юру в любом случае. И она его вернула через полгода. Стала независимой. Нашла подработку, завела новые знакомства. Юра был в шоке от перевоплощения супруги. К тому же Маша занялась собой и удивительно похорошела. В общем, неверный муж вернулся. Жизнь Юры и Маши наладилась. Претензий у супругов друг к другу больше не было. Все было хорошо, вскоре Маша забеременела. С Юлей они не разговаривали, не общались, но неожиданно ей позвонил бывший Юлин друг, Иван, и попросил помочь с научной литературой. Маша согласилась. Несколько раз ходила с Иваном в библиотеку, потом он помогал ей - нашел хорошего врача, когда возникли проблемы с беременностью.

Иван оказался очень мягким, заботливым человеком. Рядом с ним Маша почувствовала себя защищенной, охраняемой, любимой. Это в то время, когда Юра, несмотря на положение жены, продолжал после работы валяться на диване, а она готовила, стирала, мыла... Незадолго до рождения малыша Маша и Иван решили пожениться. Они живут вместе уже 8 лет, у них растет еще один общий ребенок. Юра все ищет идеальную жену, а Юля так замуж и не вышла. Недавно она приходила к Маше, плакала и просила прощения. Маша простила.

Почему нас так часто предают самые близкие люди, те, кому мы доверяем? Может быть, потому, что, зная о нас многое, трудно удержаться от искушения не воспользоваться этой информацией? Психологи считают, что больше половины всех мужских измен в браке - это измена с лучшей подругой жены.



любовь и разлука...

любимые кассеты и еще познакомилась с парнем - ровесником Юрой. Его избили за что-то старшие ребята, привезли в больницу чуть живого и собирали по косточкам. Каждый день Маша приходила к подруге, и та рассказывала ей с восторгом, какой Юра умный, красивый, веселый, но Маше так и не удалось увидеть предмет воздыханий подруги. Юру выписали через несколько дней - лежал-то он давно, почти два месяца. Юра обещал Юльке звонить, писать, но... время шло, и никто не нарушал покой.

Постепенно эпизод с больницей и симпатичным парнем забылся. Юля и Маша закончили школу, решили поступать на один факультет - экономический. И надо было только такому случиться, что на вступительных экзаменах они встретили того само-

ромным тортом, и девчонки ударились в воспоминания: а ведь раньше Юра нравился тебе, вот как бывает в жизни. Даже не допив чая, Юля резко встала и сказала, что совсем забыла о важной встрече. Юра был абсолютно счастлив. Бегал по магазинам, присматривал мебель, родители жениха и невесты собирали деньги.

А Маша частенько жаловалась Юле: дескать, и готовить не умеет, и белье никогда не стирала, и мужских рубашек не гладила, а уж носки заштопать для нее просто подвиг. А еще самозабвенно рассказывала, какие блюда обожает ее муж, чем увлекается. Юля внимательно слушала. Вот и свадьба. Юля причесывала, одевала невесту, помогала накрывать на стол, даже давала дельные советы, как лучше стелить скатерть. Видя ее старание, даже Юра не выдержал: «Вот это хозяйственная

Выпили, потанцевали и поехали за город, на дачу Юриных родителей...

Вскоре Юра просто ушел из дома. Маша знала, к кому и от этого было ей еще больнее. Юля старалась, как мог-

fl

faberlic

АКВАГОМ

БЕСПРОВОДНАЯ КОСМЕТИКА

Я знаю, что будет завтра!

г. Саранск,
ул. Большевикская, 60,
офис 303, т. 24-37-74



ЖИТЕЙСКИЕ ИСТОРИИ

День начался ужасно. Мало того, что она по неосторожности уронила линзу в раковину, когда собиралась на работу (как всегда, в спешке) и ей пришлось надеть старенькие, закрывающие пол-лица очки, так еще и Дениска капризничал с утра и не хотел идти в садик. Стараясь не срываться на сына, Ирина терпеливо объясняла малышу, что не может посидеть с ним дома, так как должна зарабатывать деньги, хотя бы для того, чтоб купить ему лыжи, которые он так долго просит. В ответ она услышала привычное: «Если бы у нас был папа, тебе бы не пришлось столько работать». Ирина устало кивнула на это каждодневное замечание и повела сына в детский сад. Вдобавок оказалось, что она опаздывает на работу. «Только этого мне не хватало!» - думала она по пути к остановке, предчувствуя негативную реакцию шефа.

Неприятное происшествие

К остановке неторопливо подкатил нужный ей троллейбус. «Следующий будет только минут через двадцать, если повезет», - промелькнула в голове мысль, и она ринулась к спасительному транспорту, несмотря на то, что светофор словно специально моргнул ей красным глазом. Боковым зрением она увидела мчащуюся машину, но решила, что успеет перейти. В следующий момент послышался визг тормозов и автомобиль, слегка толкнув Ирину бампером, остановился. Отряхиваясь после неприятного, но почти безболезненного толчка, она обнаружила огромную стрелку на колготках. Обругав нерадивого водителя последними словами, Ирина поплелась к остановке. Троллейбуса, конечно, и след простыл. Хозяин машины предложил подбросить ее до работы, проявив при этом массу такта и интеллигентности. Вероятно, у него была внушительная внешность, судя по красивому, по-актерски поставленному голосу. Разглядеть она не смогла, так как искалеченные ударом очки давно уже покоились в сумке. Выбросить их она не решилась. Вдруг удастся



починить? Не дождавшись троллейбуса, Ирина взяла такси, потратив на него оставленные на обед деньги, и поехала на работу.

Неприятности продолжают

Шеф ходил по кабинету как разъяренный тигр. С минуты на минуту должен был приехать новый партнер компании, а кофе не сварен, бумаги не подготовлены и вообще секретари пошли некомпетентные и недисциплинированные. Выслушивая очередной поток негодования, Ирина, подслеповато прищуриваясь, готовила кофе, тщательно прикрывая левую ногу, изуродованную стрелкой на колготках. Когда страсти улеглись и шеф, тихо ворча, ушел к себе, Ирина подготовила документы для нового компаньона, все гадая - кто же он?

Через несколько минут любопытство ее было удовлетворено - в приемную вошел высокий симпатичный брюнет лет сорока и вежливо поинтересовался, как ему найти Ирениного шефа. Она сразу узнала его голос - голос водителя злополучной машины и подумала, что отношения у них, видимо, не

сложатся. Слова, которыми она окрестила его на дороге, были мало привлекательны. До самого перерыва Ирина была завалена работой - теперь на ней были дела и нового партнера фирмы. В обед она хотела улизнуть пораньше, чтоб случайно не столкнуться с новоназначенным боссом. Но не тут-то было. За пять минут до начала обеда он вышел из офиса и подошел к ее столу. «Я должен извиниться за утренний инцидент», - услышала она все тот же голос и подняла голову от бумаг. Не дослушав ее бессвязного ответа, Андрей Борисович предложил вместе пообедать. На минуту Ирина потеряла дар речи, но затем все же нашла в себе силы отказаться, сказав, что у нее еще много дел, да и в рваных колготках (чего уж тут скрывать) разгуливать по городу не хочется. Андрей Борисович немного помолчал и ушел. Ирина с тоской подумала, что теперь ей уж точно придется собирать манатки - он наверняка обижен отказом. Все оказалось

не так - вскоре Андрей Борисович вернулся с тарелкой бутербродов из буфета и дымящимся кофе и предложил перекусить прямо на месте. Когда Ирина сказала, что могла бы приготовить кофе сама, он ответил, что его очередь угощать даму.

За обедом выяснилось, что у них много общего, что он любит детей, собак и катание на лыжах. Узнав, что у Ирины есть маленький сынишка, Андрей Борисович предложил вывезти их в выходные на природу. После долгих колебаний она уступила (в душе, правда, сомневаясь в правильности решения). Но отступать было поздно...

Воскресенье прошло как в раю. Раскрасневшийся Дениска радостно смеялся и опробовал новые лыжи. Они с Андреем Борисовичем сразу нашли общий язык и даже завели свои мужские секреты. Вечером, когда Андрей (он попросил называть его просто по имени) привез их домой, Денис, уже ложась спать, в полудреме пробормотал: «Вот бы мне такого папу...»

Был бы милый рядом

Ирина старалась не давать событиям развиваться слишком быстро и была благодарна Андрею за терпение. Уж очень мало доверия к мужчинам стало у нее после рождения сына. Когда Андрей предложил ей руку и сердце, она даже не удивилась - настолько была уверена, что рано или поздно это случится.

«Будь что будет!» - решила героиня нашей истории. «Может, я потом пожалею о скором решении, может, буду корить себя. Но сейчас я счастлива и неважно, сколько это продлится - год или всю жизнь». В конце концов, как говорил один ее любимый писатель: «Лучше жалеть о том, что сделал, чем о том, что не сделал». И пусть удача будет на ее стороне.

Ольга ТАТЬЯНИНА

ЦЕНТР САМОРЕГУЛЯЦИИ ЧЕЛОВЕКА

приглашает пройти 8-ми дневный курс занятий по СИСТЕМЕ САМОРЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА, разработанной на основе методики академика М.Норбекова

Мы предлагаем вам возможность справиться с целым рядом заболеваний:

- болезни органов зрения,
- гипертония и гипотония,
- заболевания желудочно-кишечного тракта,
- гинекологические и урологические заболевания,
- депрессивное состояние, избыток веса,...
- и многое другое

т. (834-2) 55-76-52, 17-46-88

Занятия состоят из 21-го декабря 2002 года в ДОМЕ НАУКИ И ТЕХНИКИ, ул. Пролетарская, 39

Итак, вы собрались замуж. Говорят, что семейная жизнь - это лотерея, в том смысле, что уж кому как повезет. Кому-то почему-то достаются практически идеальные мужья, а кому-то что-то очень отдаленно напоминающее идеал..... Но на самом деле кое-какие черты вашего избранника видны еще до брака, и если быть немного внимательней, то вполне можно понять, во что со временем превратится ваш избранник.

Прожигатель жизни

Он, как правило, прекрасен внешне. Коммуникабелен, обаятелен (иногда чересчур), на нем постоянно останавливаются женские взгляды. У него много друзей и приятелей, которые почему-то часто меняются. У него масса увлечений, желаний и потребностей. И он стремится удовлетворить их, причем немедленно и все сразу. Ему все время куда-то надо бежать и что-то делать. С ним весело, интересно и... слегка опасно.

Обычно эти мужчины не в состоянии сделать карьеру и стабильно зарабатывать деньги. Они с деловым видом будут открывать какие-то непонятные фирмы (которые тут же будут лопаться), приводить в дом странных людей, с которыми познакомились в казино или на вокзале. И увы, у него одновременно бывает несколько прекрасных дам (кроме вас, разумеется).

Мамыны сын

До вашей свадьбы он всегда смотрел в рот своей маме и делал так, как хотела она. Не надейтесь, что после свадьбы положение изменится. Он всегда будет говорить вам, что его мама варит варенье по-другому и что на ночь есть вредно. Всегда будет кидаться к ней по первому зову, оставляя вас дома одну с высокой температурой или в день рождения лишь только потому, что «маме очень надо». Свекровь будет постоянно вмешиваться в

Мой муж



ваши дела и учить вас жизни. Она подробно расскажет вам, как нужно кормить и ухаживать за ее чадом, и будет морщиться при виде вашего пирога, приготовленного не по ее рецепту.

Есть, конечно, в таких мужчинах и положительная сторона: если ваш характер сильнее маминого и вы вдруг сумеете отлучить ее от дома или еще раз выдать замуж, то вам крупно повезет. Ваш муж будет точно так же смотреть вам в рот (привычка - вторая натура), слушаться вас беспрекословно и покупать себе носки только в том случае, если вы одобрите...

Хозяин

В этом случае в рот ему будете смотреть исключительно вы. Все порядки в доме будет устанавливать тоже он. Он выберет вам работу, легко пристроив в теплое местечко, будет добытчиком и кормильцем. У вас будет крепкий тыл, каменная стена. Вам будет спокойно и надежно. Толь-

ко, ради бога, не ждите от него помощи по дому и не лезьте с пустыми разговорами о своих приятельницах - не царское это дело..... И не жалуйтесь, если вдруг обнаружите, что он категорически против, чтобы вы пошли на новогоднюю корпоративную вечеринку или день рождения подружки. Вас обвинят в эгоизме и в том, что вы плохая жена и мать. А если принесете в дом подобранный на улице котенка, не посоветовавшись с хозяином, - не исключено, что в тот же вечер он опять окажется на улице, а вы - в слезах. Зато можете постоянно хвастаться перед соседями новой шубой, полным достатком в доме и уверенностью в завтрашнем дне.

Потерянный ребенок

Скромный, неглупый, неприхотливый. С удовольствием ест котлетки из кулинарии, тушеную капусту и ходит годами в одном и том же свитере. Ему нужно на-

Друг

Он в доску свой парень. С ним всегда интересно, вы вместе ходите в гости к приятелям и сослуживцам, а также в бассейн, парикмахерскую и в секцию дзюдо. Вместе готовите и убираете квартиру, у вас общие вкусы и иногда у вас возникает ощущение, что супруг - это и вправду ваше второе «я». Вы практически все время вместе, хотя живете уже не один год. Вы поверяете ему все свои переживания, эмоции, мысли и чувства, рассказываете о своих несчастных детских годах и о том, что произошло сегодня на работе. Вы делитесь с ним тем, чем не поделились бы даже с близкой подружкой, - подробно рассказываете ему о коликах в животе и о вчерашнем стуле. Он с удовольствием и внимательно выслушает вас и поддержит в трудную минуту. Все окружающие завидуют вашему счастью, но есть и у вас одна проблема: по ночам, увы, вы давно уже спите по разным кроватям. Да и помилуйте, какое сексуальное желание может возникнуть к своему «я»? К такому слишком родному и избыточно близкому? Это почти то же самое, что заниматься сексом с самим собой - тянет, конечно, но очень редко...

Алла ПОВОЛЯЕВА

Самая традиционная часть дамского гардероба - юбка - в

[illegible]

Мода не обошла своим вниманием и мини-юбки, несмотря на не подходящую для таких нарядов погоду. Причем большинство из них рассчитаны скорее на молодежную аудиторию. Можно использовать целую серию таких мини-юбок из черного и коричневого шерстяного джерси в складку или с асимметричным запахом. The Hip Site предлагает юбочки в стиле хиппи-бэби из вельвета в пеструю полосу и тоненькими ремешками с яркими пластиковыми пряжками. Такие модели хорошо смотрятся с толстыми яркими колготками и тяжелыми ботинками из модной состаренной кожи. Есть еще и супермини-юбки в обтяжку да еще с резко заниженной линией талии. В сочетании с широкими кожаными ремнями и иным богатым декором все это создает образ в стиле «бэби-боди» — кожи, плотных облегающих брюк и пышных бедрах.

Н) хитом сезона, несомненно, является прямая узкая юбка, которая позволяет нормально ходить по улицам за счет все того же асимметричного запаха, глубокой шлицы, нескольких декоративных складок. Это, кстати, классический силуэт, быющий наповал зазевавшихся мужчин за счет откровенного подчеркивания женской фигурки и в то же время как бы притворной целомудренности. Такие модели мы видим у мэтров элегантности и хорошего вкуса. Такие юбки окажутся уместными и в офисе, и на романтическом свидании, и на холодной улице, и в атмосфере шикарного ресторана.

зволить немногие ба-
рышни. Теперь, Кажет-
ся, выход найден. Складки сочетаются с
отрезными кокетками
и резко заниженной
талией, что акцентиру-
ет стройные бедра. А в
вариациях на этничес-
кие темы строгие
складки в этом сезоне
меняются на романти-
ческую сборку. Это отно-
сится к пышным юбкам
с яркой вышивкой в ти-
рольском стиле или к
латиноамериканским в
целом и перуанским в
частности замшевым
юбкам.

потом благодаря знаменитой англичанке Мэри Куанта и вовсе вызывая откровенно изящные девичьи коленки.

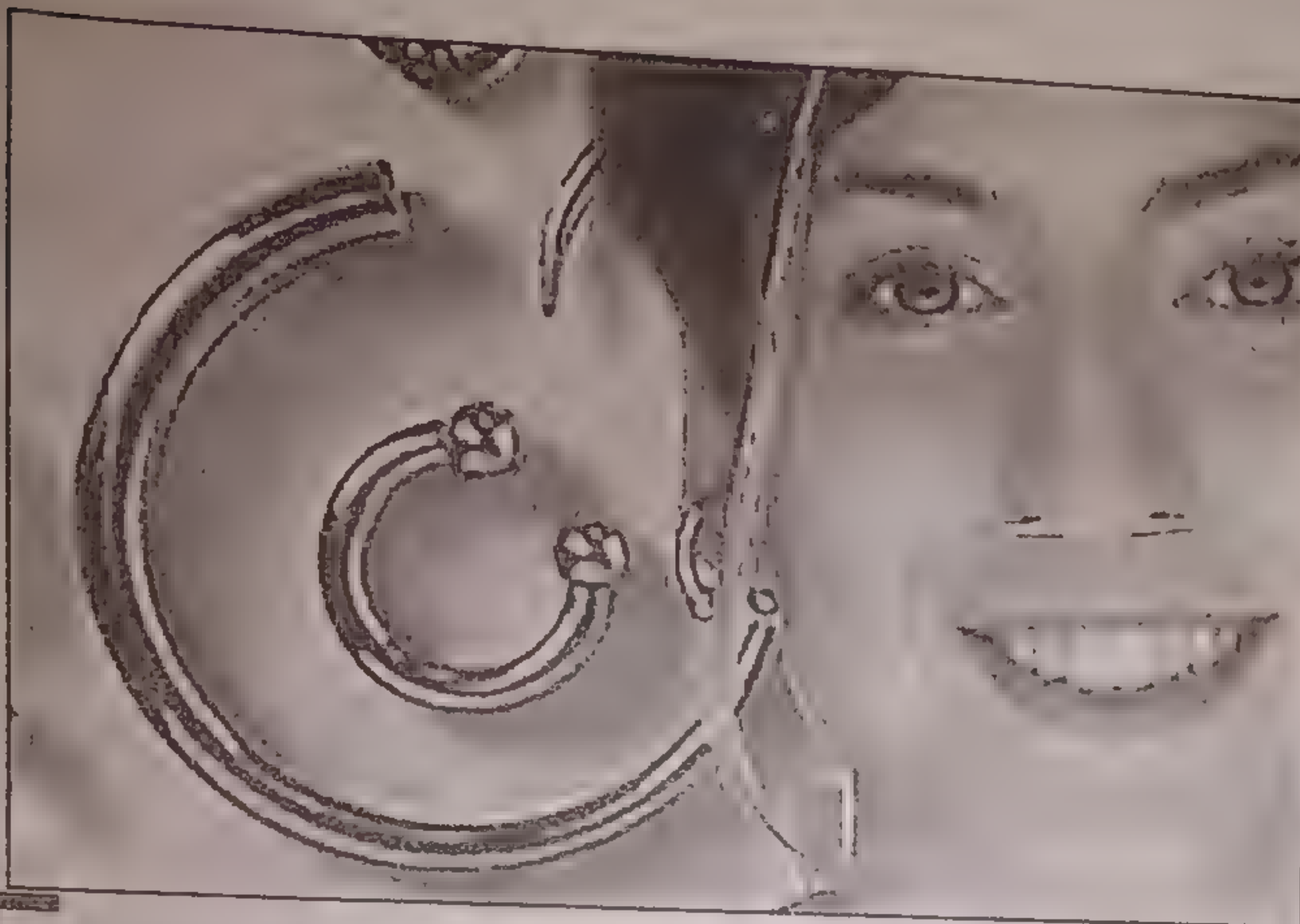
Юбка этой зимы окружена ностальгическим ореолом (как, впрочем, многие модели этого сезона) и отсылает к уже пережитым этапам человеческой истории. Хорошо знакомые нам формы, силуэты, отделки приобретают современное звучание. Например, очень женственная и романтическая плиссировка напоминает о тех временах, когда женщин называли дамами, а кондиционер заменял веер из страусиных перьев.

Мы видим классическую плиссированную юбку ниже колена из мягкого, хорошо драпирующегося и нежно обволакивающего стройные ножки атласа актуального коричневого цвета. В коллекциях Chanel, которые в этом сезоне просто перенасыщены романтической классикой, юбки из плиссированного крепдешина нежных сливочных оттенков целомудренно доходят до середины икры. А вот Trussardi предлагает юбку с мелкой, тщательно выполненной плиссировкой из тонкой кожи цвета бургунди (причем нескольких оттенков). И это уже вполне современное прочтение.

Вернулась на Олимп моды и складка, которая довольно долго пребывала в забвении, поскольку в силу своих конструктивных особенностей зрительно увеличивала фигуру. А в наш век бесконечной погони за изящной фигурой такие модели могли себе по-

Пышность современных юбкам придают и крой по косой и полузабытый уже силуэт с легким клешением от середины икры, и многослойность (которая в самых экстремальных случаях напоминает пачки балерин, исполненные из крайне дорогих материалов вроде золотой парчи или натурального шелка). При этом особый флер ретро-романтики придает юбкам этого сезона по-прежнему популярная асимметричная линия подола. Например, низ юбки выглядит как набор клиньев разной длины, а у низ юбки идет полукругом, края которого сходятся почти у талии, открыв одну стройную ножку. Пикантно обновляют традиционные модели и приемы асим-

И колёнка чуть видна



Если вы решились на пирсинг...

Пирсинг для всех уже не является чем-то из ряда вон выходящим. Женщины и мужчины, бабушки и дедушки уже не смотрят с ужасом и возгласами, оханьем и аханьем на проходящих мимо молодых людей с проколотыми носами, губами, бровями и другими частями тела, скрытыми под одеждой. Тем не менее, пирсинг остается явлением модным. И ни для кого не секрет, что сотни тинейджеров, девушек и молодых людей мечтают о заветном проколе, копят деньги и думают, где же все-таки это сделать, чтобы было модно, не так, как у всех, и красиво. А если вы уже решились на этот отнюдь неординарный шаг, то читайте внимательно.

Для того чтобы снизить риск заражения какой-либо инфекцией, следите за стерильностью инструментов. Лучше использовать одноразовые. Если их нет, необходимо кипятить иглы в течение 45 минут как минимум или продезинфицировать 10-процентным раствором хлорной извести. Область пирсинга и само украшение необходимо протереть спиртовой салфеткой по направлению от центра к краям. Обязательно убедитесь, что мастер использует новые стерильные латексные перчатки, а ювелирное изделие, которое будет продето в прокол, хорошо продезинфицировано.

Теперь о самом украшении. Оно должно быть сделано из имплантационного хирургического нержавеющей сплава (так называемая медицинская сталь) или ниобия. Помните, что серебро и золото подходит только для прокалывания ушей. Если вы решили пробить область между поздрыми или верхнюю часть уха, то игла должна быть толще, чем укра-

шение. Но об этом, как, впрочем, и обо всем, что с этим связано, должен знать мастер.

Заживают проколы по-разному: Это зависит от места прокола, здоровья человека и от того, насколько правильно вы ухаживаете за раной. Кроме того, это зависит от качества ювелирного изделия. Не забывайте, что после прокола за раной необходим тщательный контроль и уход. Из места, где был сделан прокол, обычно выделяется желтоватая жидкость - лимфа, она может застывать на кольце, поэтому его обязательно надо чистить. Это делается ватным тампоном, смоченным в специальном растворе для промывания инструментов. Но его можно сделать и самому, растворив 2-3 чайные ложки соли в стакане теплой воды. Промывать кольцо и прокол нужно два раза

в день. Ни в коем случае не вынимайте украшение из незажившей раны, это может привести к попаданию инфекции, не трогайте лишний раз место прокола, не сдирайте корочку с ранки. Кроме того, следует помнить, что различные психотропные вещества, алкоголь, недосыпание, стресс влияют на процесс заживления. Чтобы ускорить этот процесс, можно раз в день добавлять в еду 50-100 мг цинка в таблетках.

ЕСЛИ пирсинг во рту (язык, щеки, губы):

- украшение должно быть хорошо привинчено;
- избегайте в течение месяца глубоких поцелуев;
- если пробитый язык опух, то можно принять ибупрофен, он уменьшит опухоль. Еще помогает мороженое и охлажденная еда;
- старайтесь не курить и не принимать алкоголь до заживления ранки. Это лишнее раздражение. Чистить зубы и язык необходимо 2-3 раза в день пастой без сахара и полоскать соевым раствором.

ЕСЛИ пирсинг не во рту (нос,

ухо, пупок, соски, гениталии):

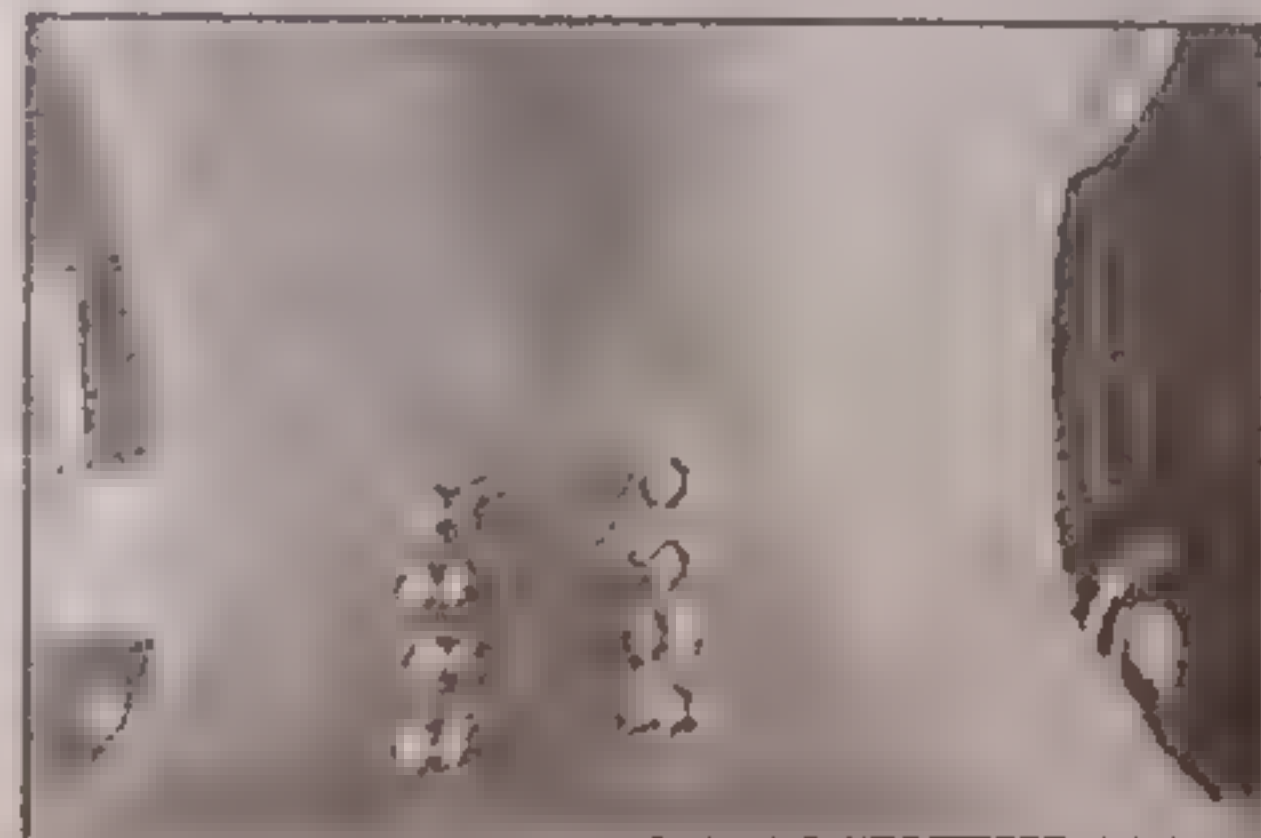
- в ранке будет образовываться гной, поэтому, чтобы он не засыхал, необходимо периодически двигать в ней украшение (не чаще 2-3 раз в день). После прокалывания соска или пупка надевайте чистые хлопчатобумажные футболки. Когда ложитесь в постель, прикладывайте к месту прокола салфетку или нелипнущую материю и прикрепляйте ее пластырем;

- место пирсинга должно оставаться сухим, за исключением моментов, когда вы промываете рану. Не держите ранку закрытой постоянно и не используйте просто пластыри, так как они прилипнут к ране, а отод-

рвать будет нелегко, боль нетерпимая;

- если у вас проколоты гениталии, старайтесь избегать сексуальных контактов до момента заживления.

Как видите, проблем немало. Но когда ранка заживет, вы смело можете щеголять с пирсингом и отвечать на вопросы друзей, больно ли это и т.д. Только для начала определитесь, где вы хотите сделать пирсинг и зачем вам это надо.





ИЗ ЖИЗНИ ЗВЕЗД

Абдулов попал в «вытрезви- тель»

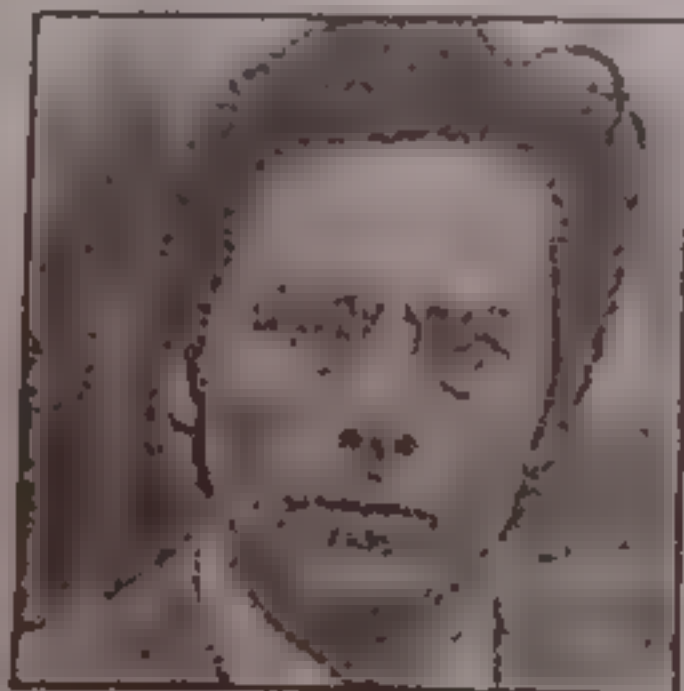
Александр Абдулов снимается в фильме своего давнего друга Сергея Никоненко. Действие в фильме по повести Василия Шукшина «А поутру они проснулись...» происходит в вытрезвителе, а Абдулов играет алкоголика по кличке Мрачный.

Актер и режиссер Сергей Никоненко взялся за экранизацию повести «А поутру они проснулись...» Василия Шукшина. Сам Никоненко, несмотря на холод, бегаёт в семейных трусах — так по роли положено. Сергей Гармаш щеголяет в дамских тапочках, Александр Абдулов небрежно развалился на кровати. Не обходится и без курьезов — у Никоненко куда-то пропали игровые носки, и окружающие шутят, что это, наверное, журналисты стащили на память. В конце концов носки обнаружили в кармане куртки.

Алена Делона предала жена

Жена Алена Делона ушла от него всего несколько месяцев назад. Актер публично заявил, что готов совершить самоубийство, так он переживает. А на прошлой неделе выяснилось, что Розали, прожившая с Аленом Делоном 15 лет и вырастившая двух его детей, выходит замуж за его друга.

Судя по всему, Розали наконец решила выйти из тени своего знаменитого возлюбленного и обрести обычное семейное счастье. Алену сейчас 66, но он до сих пор признается одним из самых привлекательных мужчин в мире. Розали всегда доставалось довольно скроинное место в его жизни. Он искренне полагал, что для женщины не может быть счастья выше, чем быть его подругой. И, предоставляя жене это право, лишал ее многих других.



Долина поскандалила с журналисткой

Состоялись съемки очередной программы «Черно-белое» на тему «Женский вопрос». Тема передачи была — «Женский вопрос». На шоу присутствовали Анастасия Волочкова, Надежда Бабкина, Анита Цой, Лариса Долина и Юта.

Обсуждалось место женщины в мужском мире. Все присутствующие женщины продемонстрировали, что в нем отнюдь не теряются. Ведущий шоу Вячеслав Петкун изрек тезис о том, что в результате первого разделения труда, когда сильная половина человечества была вынуждена охотиться, мужчины приобрели способность к пространственному мышлению. А женщинам, сидящим дома с детьми, так и остались одни эмоции.

Певицы возражали, рассказывая о своих достижениях в жизни. Надежда Бабкина является полковником казачьих войск с правом ношения оружия, а также руководит театром «Русская песня». Вряд ли ее можно назвать существом, уделом которого являются только нежные переживания. Анита Цой возглавляет фонд помощи детям, а Лариса Долина подготавливает для Владимира Путина серьезный проект, связан-



ной с развитием нашей эстрады.

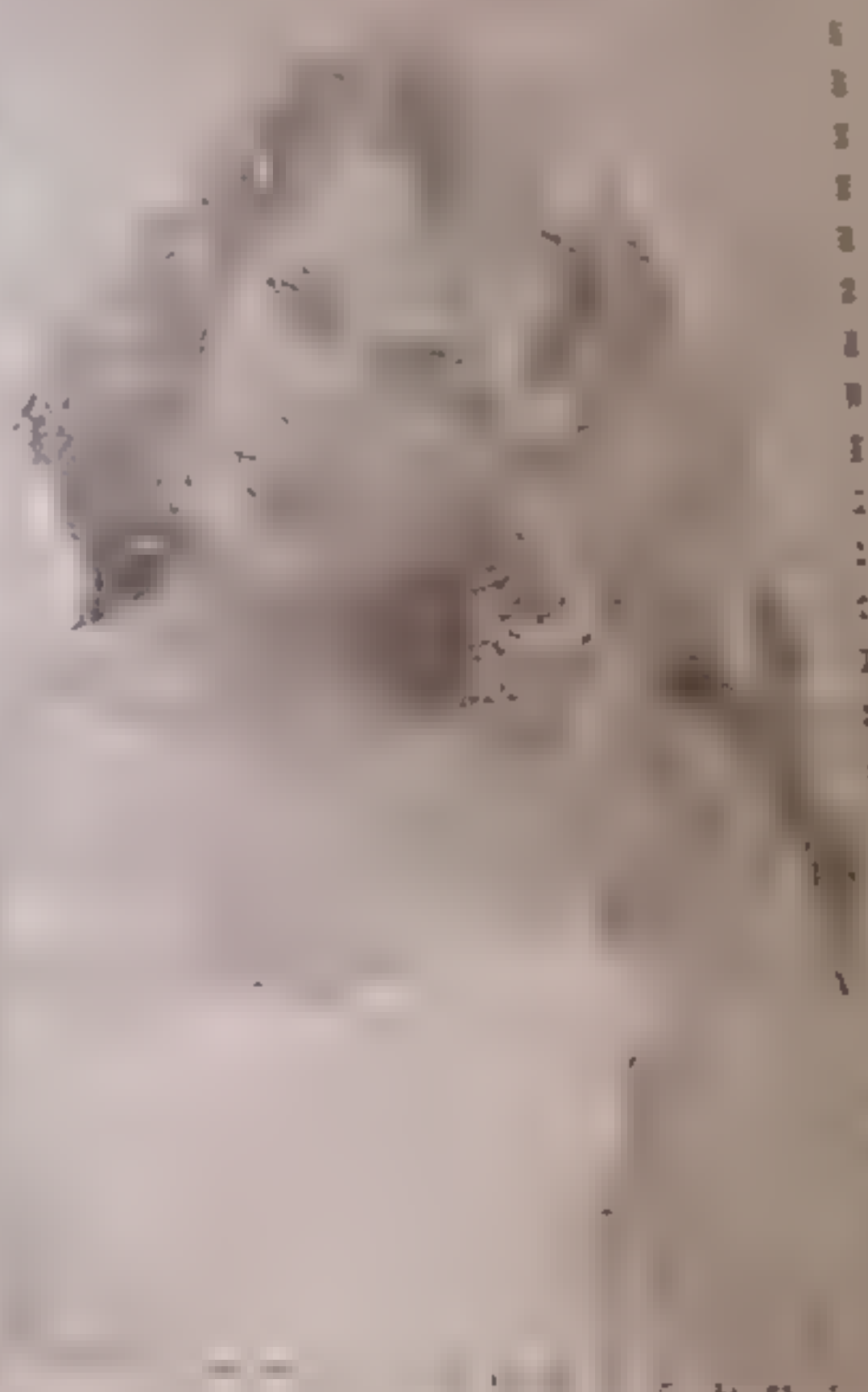
Этим сильным женщинам не так просто найти мужчин, которые были бы им под стать. Но они справились и с этой задачей. Так, Лариса Долина с удовольствием рассказала о своем избраннике Илье Сплицине.

Однако женская натура все же взяла свое. Под конец шоу Долина умудрилась поскандальить с известной журналисткой Капитолиной Деловой. Женщины обменялись колкостями, обвинив друг друга в серости.

Беременная Клаудиа Шиффер сломила ногу

Известная супермодель Клаудиа Шиффер, находящаяся на седьмом месяце беременности, проходит в настоящее время курс лечения в одной из клиник после того, как серьезно повредила ногу на одной из вечеринок.

В воскресенье красавица была доставлена в больницу мужем продюсером Мэтью Воном. Доктора проинформировали Клаудию о том, что три небольшие кости в ее ноге сломаны и ей необходимо подвергнуться операции. По словам друзей, Мэтью обеспокоен сложившейся ситуацией еще больше жены и буквально не отходит от нее ни на шаг.



Новый бойфренд «Гости из будущего»

Похоже, пути Евы Польны и ее партнера по группе Юры Усачева расходятся. У Евы появился новый бойфренд, с которым она теперь и ходит по вечеринкам.

Ее нового друга зовут Дмитрий, он стилист. Очаровательный белокурый молодой человек так обаял «гостью из будущего», что она теперь предпочитает появляться на светских мероприятиях только с

ним под ручку. И не стесняется нежно обниматься с ним. Ева усердно учит французский язык, чтобы записывать сольный альбом во Франции.

Юру Усачева в Париж не приглашали. Впрочем, никаких официальных заявлений «Гости из будущего» не делают. Хотя очевидно, что совместную работу им вскоре придется прекратить. По крайней мере, временно.

Нагиев поссорился с Яковлевой?

Дмитрий Нагиев покинул съемочную площадку третьей части сериала «Каменская», но затем вернулся. По слухам, он ушел из-за ссоры с Еленой Яковлевой. Однако коллеги артиста говорят, что никакой ссоры не было...



В «Каменской - 3» появится и звезда эстрады - Анжелика Варум. Она сыграет певицу Медведеву в фильме «Когда боги смеются» и исполнит несколько новых песен.

Особенно много вопросов накопилось у прессы к Дмитрию Нагиеву. Всех волновало, правда ли, что актер покинул сериал из-за ссоры с Еленой Яковлевой и почему вдруг вернулся? Однако

Дмитрий так и не появился перед журналистами - наверное, испугался чересчур откровенных вопросов.

Зато его коллеги с радостью развеяли слух о ссоре двух звезд сериала.

- Все это ерунда, - заметил Сергей Гармаш. - Никакого конфликта не было. Из проекта он не исчезал. Дима много работает на телевидении, и заполучить его на съемочную площадку очень сложно.

В январе заканчиваются съемки третьей части популярного телесериала «Каменская». Зрители увидят новые расследования Анастасии Каменской уже в следующем теле-сезоне.

Герои сериала будут меняться и внутренне, и внешне. - Каменскую ждет повышение по службе, ей присвоят звание полковника, - рассказывает Мороз. - Она почти бросит курить и станет посещать спортзал.

Пугачева обидела Баскова

Николай Басков стал одним из продюсеров шоу «Новогодняя ночь в «России». Он собирался устроить нечто грандиозное: цена билетов доходила до 1500\$, а в программе вечера значились выступления Пугачевой, Киркорова и еще десятка самых «дорогих» звезд нашей эстрады.

Сегодня афиши приходится переклеивать: Пугачева отказалась участвовать в шоу. За этим последовали отказы от Киркорова, Валентина Юдашкина и Александра Буйнова. По одной из версий, которую публикует газета «День», Пугачева внезапно решила, что предложенный гонорар слишком мал. Причем когда переговоры об ее участии в шоу только начинались, сумма ее вполне устраивала.

«Мы просто опешили от заявления Аллы, потому что это, мягко говоря, неправильно», - сказал газете «День» Рашид Дайрабаев, директор Николая Баскова. Этот дорогостоящий каприз Пугачевой, по словам Дайрабаева, сильно огорчил и даже обидел его подопечного.

А вот как прокомментировал ситуацию директор Аллы Борисовны, Геннадий Руссо: «Имя Пугачевой эксплуатируют все кому не лень. Вписывают в афиши, не поставив в известность ни ее, ни меня».

У создавшейся ситуации есть и свои плюсы. Теперь цены на билеты сни-



жены в два с половиной раза, а звездный состав все равно впечатляет. На вечере по-прежнему согласны выступать Анжелика Варум, Олег Газманов, Валерий Леонтьев, Лариса Долина, Борис Моисеев, Лайма Вайкуле и, конечно, сам Николай Басков.

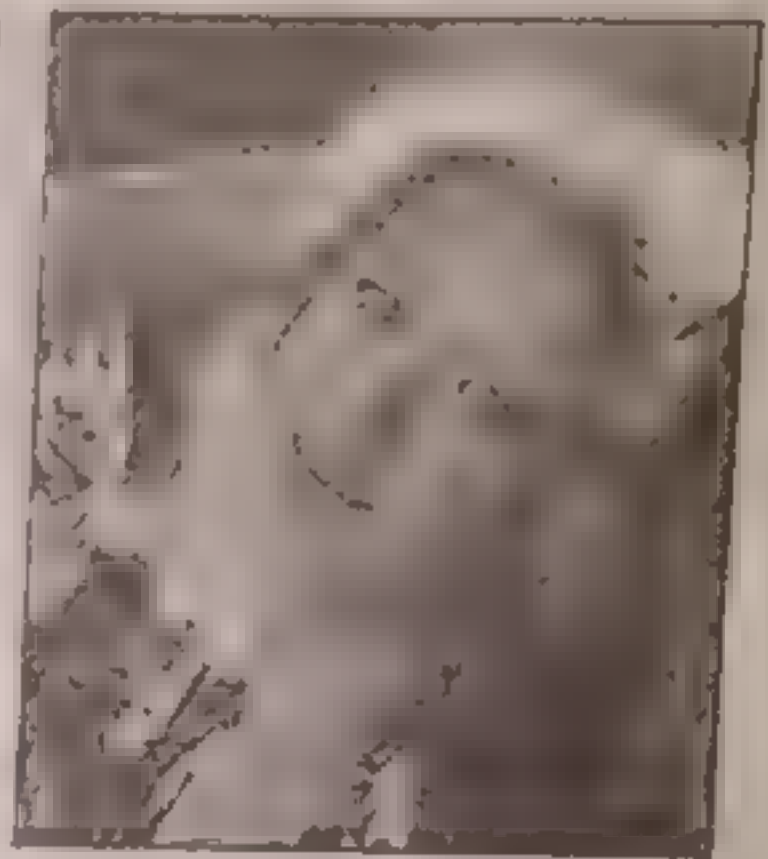
В программе новогоднего вечера значится лазерное шоу, шоу с участием дрессированных зверей, подарки, падающие в полночь на столики каждого посетителя и масса тому подобных чудес. Устроители поставили себе целью сделать этот новогодний вечер самым счастливым в жизни каждого гостя.

Странно, что звезды сначала дали согласие на участие в шоу Николая Баскова, а затем внезапно отказались. Что заставило Пугачеву, ее мужа и других звезд совершить такой поступок, они пока не комментируют.

Откровения Елены Прокловой

У Елены Прокловой - две красавицы-дочки, любящий муж, уютный домик. Но ее счастье сложилось далеко не сразу.

В интервью Елена рассказала о том, как складывалась ее личная жизнь в юности. Оказывается, в первый раз она вышла замуж просто потому, что



«захотелось вдруг походить в красивом платье». Рождение дочери Ариши также было мало обдуман-ным шагом.

Однажды муж запретил Прокловой целоваться в спектакле и поставил ультиматум: «Или я, или театр». Елена выбрала работу. Сейчас она считает, что проблема была в ее неопытности, и что будь она чуть мудрей, жила бы с первым мужем долго и счастливо.

Роман со следующим возлюбленным, Александром Дерябиным, у нее начинался романтично: актриса пришла к нему в гости со своим другом.

В тот же вечер Дерябин позвонил ей и сказал, что влюблен и это серьезно. Проклова с трудом вспомнила его и, конечно, не стала развивать этих странных отношений. Спустя десять лет у ее дочери открылась язва двенадцатиперстной кишки. Подруга посоветовала ей чудо-доктора. Доктор оказался Дерябиным. Увидев Елену у порога своей квартиры, он рухнул перед ней на колени: «Лена!!! Ты сама пришла ко мне!»

У Елены и Александра должна была появиться двойня, но дети умерли сразу после рождения. Елена не сумела вынести такого удара и рассталась с Дерябиным.

А затем встретила Андрея, своего нынешнего мужа, с которым живет уже семнадцать лет. Он моложе ее, не знаменит и не особенно богат. Но Проклова считает, что «Принц - тот, кто считает тебя Принцессой, кто поможет в трудную минуту и всегда выручит». С ним у нее также были две неудачные попытки родить.

А затем супруги решили переехать жить за город, в деревню. «Я многое в тот период поняла... И тогда случилось чудо. Родилась Полинка. Хотя чудом в медицинском смысле это трудно назвать - все время от зачатия до родов я лежала в клинике, сама вколола себе в живот 700 уколов».



«Откуда они знают, о чём я думаю?»

- Олег, вот сейчас вы счастливы?

- Не ждите, что я скажу вам - да!

- Значит, нет?

- Этого я тоже не говорил.

Он одевается у Армани.

Пьет виски. Неплохо поет. Играет на гитаре, скрипке и фортепьяно. А еще - в кино и на сцене. И это у него получается лучше всего.

Почему-то считается, что Олег Меньшиков интервью не дает. Это неправда. Другое дело, что занятия этого он не любит. Считаю заведомо бессмысленным и бесполезным.

- Зачем? Тот, кто

Непроницаемый Меньшиков

Счастье - это когда тебя понимают

меня не знает, все равно ничего про меня не поймет. А тот, кто знает, интервью читать не будет. Он лучше сам со мной поговорит и сделает собственные выводы. Ну что я буду о себе рассказывать, если людям это добавит ноль информации?

Трудно не согласиться с такой постановкой вопроса. И все-таки очень хочется спросить... Ну хоть какую-нибудь безделицу. Например:

- Вы кто по знаку Зодиака?

- Скорпион.

Это уже что-то объясняет. В том числе и абсолютно непроницаемый взгляд, явно контрастирующий с непринужденными манерами и доброжелательной интонацией. Еще бы. Астрологи утверждают, что Скорпионы всю жизнь пытаются укунить самих себя за хвост.

- Скажите, а артист может не играть?

- На сцене?

- Нет, вообще.

- Знаете, мне кажется, нет ни одного человека, который может не играть. Артист, не артист... Все подвержены этой заразе. Просто кто-то делает ее своей профессией, а кто-то... (смеется.) так и остается дилетантом.

- Что для вас является критерием в профессии?

- Ничто не является. И ни для кого не может являться. Вот мне этот ар-

тист нравится, а вам, предположим, нет. И ничего никогда мы друг другу не докажем.

Хотя очень талантливого человека, безусловно, видно сразу. Как он смотрит, как слушает, как смеется... Как приходит и говорит: «Здрасьте»... Я не знаю, как это объяснить. Более того, скажу вам по секрету, что половину молодых артистов, которые у меня здесь играют, я бы не пригласил, если бы посмотрел их спектакли.

Я их потом посмотрел. После того как пригласил. Это было ужасно! (Смеется.) Тем не менее я уверен, что они очень талантливые люди и придет время - эти фамилии еще как зазвучат!

- Успех сильно изменил вашу жизнь?

- Вообще не изменил. Хотя... Смотря что вы имеете в виду. Нет, конечно, что-то менялось в жизни. Что-то в хорошую, а что-то совсем не в хорошую сторону...

- Например?

- Долго рассказывать... Известность, популярность - она ведь только первые два месяца интересна, а потом... Уже мешает.

- В чем мешает?

- А во всем... Ну вы представьте, что на вас 24 часа в сутки кто-то смотрит.

- Кошмар!

- Вот и я о том же.

- Вы получаете удовольствие от работы?

- По-разному. Какие-то минуты, секунды, конечно, да. Наверное, ради них и играю... Вообще меня на сцену ведет скорее возможность быть честным. В жизни ведь у нас не получается быть честным до конца. Перед собой, перед теми, кто рядом... А там... Там вроде бы мы другие, вроде бы - кто-то... И можно говорить честно. И пусть на меня смотрят, это меня не волнует. Это условия игры. Они заданы. А я могу пошутить, могу поплакать... Я же не играю роль, это во мне что-то происходит. Какие-то процессы, которые толкают меня туда-сюда...

- «Горе от ума» в вашей постановке, на мой взгляд, история непонятой любви. А у вас есть какое-то собственное определение этому понятию?

- (Усмехается.) Что такое любовь? Откуда же оно у меня, определение-то? Да и у кого оно есть? Нет, у кого-то было... Кто-то мне рассказывал, смешное...

Мальчика маленького спросили, что такое любовь, а он ответил: «Это когда она ест конфетку, а мне сладко».

- Вы согласны с этим мальчиком?

- В том-то и дело... Но это все «мысль изреченная есть ложь». В нас столько индивидуального. Нет, у меня нет определения... счастью.

- «Счастье - это когда тебя понимают». Для вас важно понимание того, что вы делаете?

- По большому счету - нет. Вроде бы неправильно, что я так говорю. Я ведь знаю, что меня понимают. Поэтому, наверное, позволяю себе наглость говорить, что меня это не волнует. Если бы на самом деле не понимали, не принимали, может быть, меня бы это очень сильно волновало. Но... Именно возможность побыть с самим собой на сцене для меня важнее всего. Ведь что такое «понять»? Откуда они знают, о чем я думаю? Каждый что-то свое услышит в одном и том же слове. Главное, что мы нашими переживаниями, страданиями даем какой-то импульс для того, чтобы человек остановился, задумался, вспомнил что-то, о чем-то загрустил...

- Вы человек больше чувствующий или думающий?

- Скажем так: чувствующий, но анализирующий. Рассудок, конечно, давит. Заставляешь себя что-то делать или не делать. Но это не так плохо.

- А какое качество характера вы больше всего в себе цените?

- Наверное, даже не одно. Во-первых, я стараюсь культивировать в себе уважение к людям. Во-вторых, мне кажется, что я достаточно терпелив. Потому что остальное время нашей 45-минутной встречи было посвящено не столько ответам на вопросы, сколько весьма грациозным и изящным уходам от них. Что-то вроде детской игры: «Да и нет не говорите, черна бал?» Но, в конце концов, главное - что бал состоялся. А общаться с Олегом Меньшиковым лучше всего сидя в зрительном зале.

Вере Фишер - 51 год. Грустный праздник



Сегодня звезда сериала «Семейные узы» Вера Фишер празднует свой 51 день рождения. Она подошла к этой дате в прекрасной физической форме, что стало для актрисы настоящим подвигом, учитывая, что всего несколько лет назад Вера плотно сидела на нар-

котиках, потолстела и подурнела. Однако бывшая Мисс Бразилия нашла в себе силы изменить свою катящуюся под откос жизнь.

Впрочем, в 2002 году не все шло так гладко как ей хотелось бы. Она закончила роман с актером Мурильо Роса и начала новый - с участником реального шоу Алехандро Монтейро, который также закончился достаточно быстро. Квартиру Фишер ограбили, угрожая старшей дочери Рафаэла. Самым неприятным событием уходящего года для Веры стала окончательная потеря опеки над маленьким сыном Рафаелем, которого отобрал ее бывший муж Фелипе Камарго.

Однако творческая жизнь актрисы на подъеме - ее последняя теленовелла «Клон» пользовалась большой популярностью как в Бразилии, так и в Соединенных Штатах, в настоящее время она готовится принять участие в новой семичасовой новелле студии Глобо, в которой сыграет певицу кабаре.

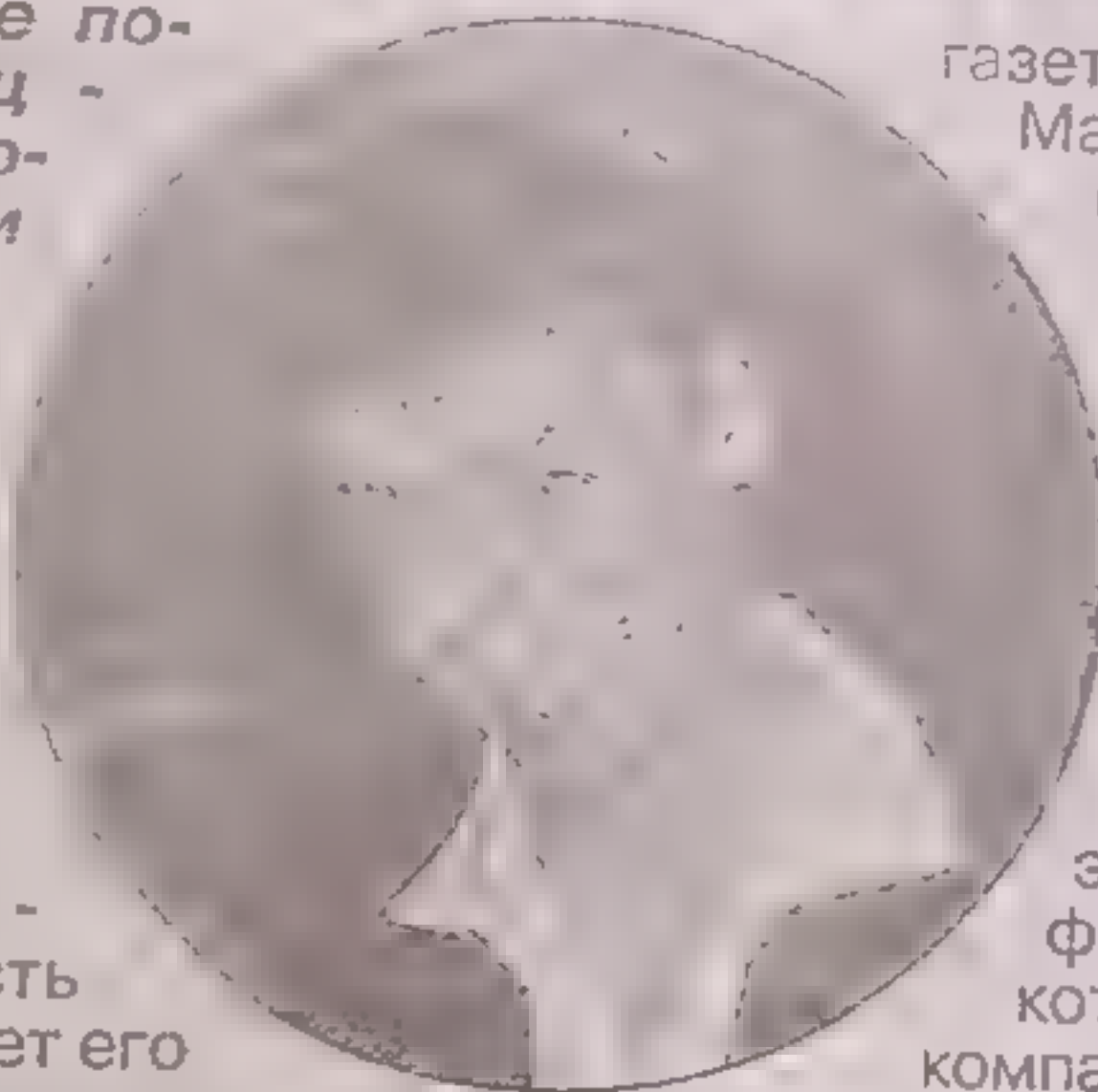
Голландия о брате Галкина

Недавно на эстраде появился новый певец - Дмитрий Сеницын, которого сразу же начали подозревать в том, что он - брат Максима Галкина. Но это не так - просто Сеницына раскручивает фирма, принадлежащая брату Галкина Дмитрию.

Недавно средства массовой информации взбудораженно загудели - у Максима Галкина есть брат-певец, и сейчас идет его активная раскрутка. Говорили, что популярному телеведущему не дают покоя лавры Аллы Борисовны, у которой в шоу-бизнесе целая «семья», так что он решил создать свой собственный семейный клан.

В доказательство приводится красивый клип на песню «Что это было», снятый Федором Бондарчуком на острове Бали. В клипе мелькают море, солнце, серфинг - и сам «брат Галкина» по имени Дмитрий Сеницын.

Как удалось выяснить журналистам



газеты «Мир новостей», у Максима Галкина действительно есть брат и зовут его и вправду Дмитрий. Но он пока еще не решил податься в эстрадные певцы. На телеэкранах мы видим совсем другого Дмитрия.

Дмитрий Сеницын - это реальные имя и фамилия исполнителя, которого раскручивает компания «Центум», президентом которой и является

брат Галкина. На счету «Центума» такие успешные проекты как «Чай вдвоем» и «Паскаль».

«Если меня кто-то хочет породнить с Максимом Галкиным, пускай, мне все равно, - говорит певец. - Хотя, наверное, популярности мне этот слух только прибавит».

Дмитрий Сеницын родом из Нижнего Новгорода. Впервые зрители увидели его, когда Дмитрий появился на конкурсе «Ялта-Москва-Транзит».

Удовиченко молчит о племяннике Делона

Известная российская актриса Лариса Удовиченко исполнила главную роль в русском детективном сериале «Любительница частного сыска». Вместе с 47-летней звездой снялся и племянник знаменитого французского актера Алена Делона. Фелисьен Делон сыграл эпизодическую роль.

Удовиченко познакомилась с Фелисьеном в одном из парижских особняков, где завершились съемки сери-

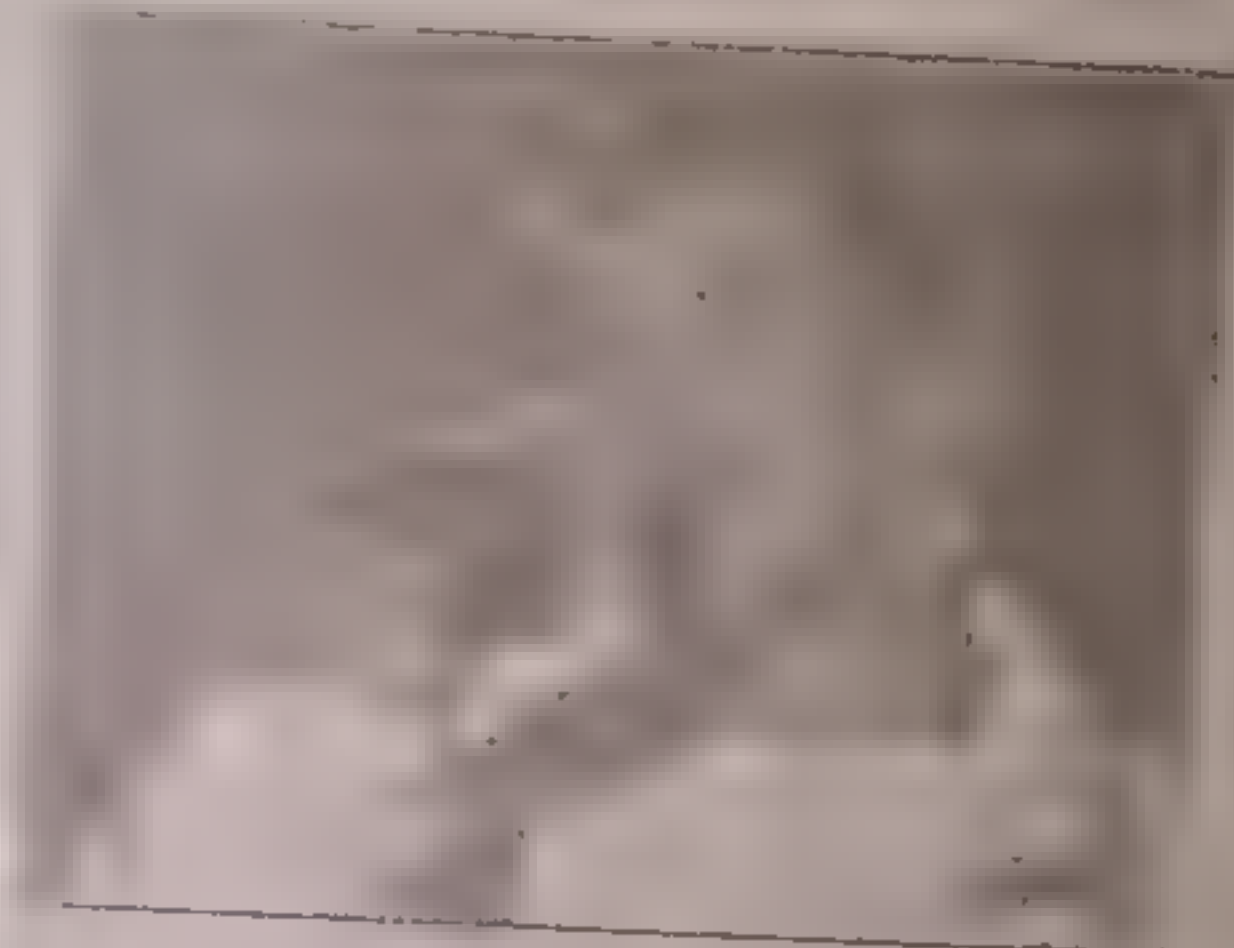
ала. И актриса, и создатели фильма были очарованы молодым человеком.

Как сказала пресс-секретарь «НТВ-профит» Татьяна Сарана, для картины Фелисьен Делон идеально подошел по типуажу. Его посоветовали пригласить на роль французские коллеги.

Сама же Удовиченко вспоминает съемки в Париже с загадочной улыбкой.

Тайный сын Газманова

В минувшую субботу Олег Газманов отмечал пятилетие своего сына Филиппа. Отмечал весело, с размахом. Мальчишка буквально завалили подарками. Пикантность ситуации в том, что Филипп - внебрачный сын Газманова, поэтому мало кто раньше знал о его существовании.



Олег Газманов отметил день рождения своего младшего сына Филиппа в клубе «Бармалей», который певец купил своему сыну Родиону.

Сам Родион, однако, на празднике не присутствовал - сейчас он находится в Голландии. Он позвонил оттуда и поздравил своего брата с пятилетием.

Пикантность ситуации в том, что Филипп - внебрачный сын Газманова. Он носит фамилию матери. Газманов не афиширует существование внебрачного ребенка, поэтому на торжестве присутствовали только самые близкие друзья. Сам Газманов был там вместе со своей подругой Мариной Мавроди.

Взрослые гости кутались в шубы и согревались глинтвейном. Газманов даже приказал привезти в клуб специальную «тепловую пушку», но это не очень помогло.

Всем детям, приглашенным на праздник, Газманов купил костюмы - мечи и шлемы древних витязей для мальчиков, короны, усыпанные блестящими камушками, - для девочек. Филипп, разумеется, выглядел наряднее всех.

Пятилетнего именинника прямо таки завалили подарками. Филипп получил книжки, конструктор «Лего», машинки и даже детский синетезатор. Но любимым подарком, несомненно, стал меч, доставшийся от отца, - его Филипп целый вечер не выпускал из рук.

Кульминацией вечеринки стал пони, которого привели прямо в банкетный зал. На нем прокатили всех детей, но первым, конечно же, на лошадку сел Филипп.

Под занавес банкета вынесли огромный торт в форме щита с большой цифрой «пять» и... 15-ю свечами. На вопрос, почему свечек так много и чей возраст они указывают, Газманов со смехом ответил: «Наш общий с Филиппкой!».



СДЕЛАЙ САМА

Не знаю, как вы относитесь к праздничному украшению дома, а я делала это, увы, довольно редко. Но в этом году все будет иначе, и мой дом тоже узнает, что на улице и в моей душе праздник.

После долгих лет бездействия любые попытки украшения дома и новогодней елки похожи на попытки взрослого начать играть в куклы по всем правилам. Поэтому мои условия к украшению будут такими:

- * Украшения должны быть достаточно простыми, чтобы вам не потребовался инженер с бригадой помощников, чтобы их создать,

- * Это должно быть что-то, что я смогу сделать, не затрачивая большое количество времени, сил и средств,

- * И еще, не должно быть сложной электроники, чтобы в самый ответственный момент творение моих рук не испортило праздник.

Не забывайте, что самые обычные вещи благодаря вашей фантазии могут стать изысканными новогодними украшениями. Это же так просто - сделать привычные вещи настоящими творцами праздника.

Просто Ягода

Возьмите стеклянный подсвечник и заполните его клюквой. Это очаровательно, изящно и очень празднично. Конечно, я у меня нет точно такого подсвечника, но у меня есть прелестная стеклянная ваза. Я наполняю ее клюквой и водой с плавающей свечой или прибавляю несколько побегов ели, сосны или омелы. Вуаля! Получилось отличное украшение для праздничного стола, изготовление которого заняло не более минуты!

Свечи и ленты – основные украшения Нового Года

Зайдите в ближайший цветочный магазин и купите миниатюрную ель в горшочке. А лучше две. Дома обвяжите горшочки красной (один) и зеленой (другой) лентами, и уменьшенный вариант Новогоднего дерева готов.

Добавьте красок.

Вы можете украшать двери, окна, даже новогоднюю елку открытками, которые Вы получаете от друзей и родных.

Прибейте на дверь еловую ветку (или сделайте венок из нескольких веток), повесьте на нее длинную шелковую ленту, на нее прикрепите открытки и маленькую игрушку - Деда Мороза или ангела.

Если позволяют обои, то двери, стены и окна можно также украсить новогодними открытками, приклеив их с помощью клейкой ленты.

Можно также отвести под подобное новогоднее украшение целый угол - лоскут ткани или доску прикрепите в одном из углов комнаты и все новогодние открытки вешайте на него.



Новогодние украшения

Каждый год, приблизительно в это время, я иногда позволяю себе на мысли, что жду, появятся ли эльфы в моем доме и когда же начнется классическое празднование Нового Года - наряженные ели, фейерверки, шампанское. Это время, когда обычные вещи приобретают новый смысл, принося с собой магию этого волшебного праздника.

ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Украшаем гостиную

Рождественские елки часто являются центром новогоднего украшения, но, увы, не у всех есть достаточно времени или места, чтобы можно было украсить настоящую Новогоднюю ель. Но это не значит, что Новый Год должен пройти без чудесной зелени и терпкого запаха хвои.

Возьмите корзинку, на дно поставьте миску с песком и водой, в нее воткните ветки хвойных деревьев, выберите несколько ваших самых любимых украшений. Выберите место, например, на журнальном столике или в центре праздничного стола.

На карниз можно повесить несколько завитых в спирали лент с новогодними мотивами, попеременно на зеленом или красном поле.

Оконные украшения

Есть еще один источник вдохновения - это магазины и гостиницы. И не удивительно, украшением этих мест занимаются профессионалы своего дела. Пройдитесь, посмотрите и подумайте, как можете вы использовать их идеи в своем доме. Именно таким образом у меня появилась идея насчет украшения зеркал - с помощью упаковочной бумаги, лент и красок. Попробуйте, такое необычное украшение может стать центральным на вашем празднике.

И еще кое-что. Новый Год - это праздник, который должен нести любовь и радость в каждый дом и в сердце каждого. Не надо усложнять приготовления к нему, и тогда он станет настоящим волшебным, каким и должен быть праздник Нового Года.

Для работы потребуется 160 м веревки толщиной 2 мм, 2 планки длиной по 30 см.

1. Нарезьте 24 нити длиной по 6,5 м, сложите каждую пополам и навесьте на планку способом 3.

2. Распределите нити на 4 группы (по 12). Свяжите репсовым узлом 6-ю и 7-ю нити в каждой группе, направьте их в противоположные стороны вниз под углом 45 градусов и выполните на них, как на узелковых, по 1 бриде. Узелковые нити соседних сходящихся брид свяжите репсовым узлом - получилась зигзагообразная линия из брид (зигзаг), состоящая из 4 верхних углов и 3 нижних.

3. Второй зигзаг сплетите вплотную к первому. Начните его так: средние 2 нити под верхними углами свяжите репсовым узлом и завяжите на каждую по 5 нитей от предыдущих брид, включая их узелковые.

4. Средние 4 нити под 4 верхними углами заплетите в цепочки из 5 двойных плоских узлов.

5. На 4 средних нитях под 3 нижними углами зигзага завяжите по 2 двойных плоских узла.

6. Распределите нити на группы по 12 и выполните двойной зигзаг в зеркальном отражении. Для этого в каждой группе 1-ю и 12-ю нити наклоните навстречу друг к другу под углом 45 градусов, сплетите на них, как на узелковых, по бриде и свяжите узелковые нити между собой. Второй зигзаг выполните вплотную к первому.

7. Перекиньте друг на друга крайние противоположные нити и на образовавшейся сдвоенной узелковой нити выполните горизонтальную бриду всеми нитями от зигзагов.

Затем на каждых 4 нитях сплетите по 2 двойных плоских узла и повторите горизонтальную бриду на сдвоенной узелковой нити - получилась мережка.

8. Оставьте 2 нити с левого края свободными и на следующих 20 сплетите сетку в форме угла из парных двойных плоских узлов, располагая их в шахматном порядке. Распределите узлы в рядах таким образом: 5, 4, 3, 2, 1.

9. Следующие 4 нити оставьте свободными и на новых 20 повторите сетку в форме угла, 2 нити с правого края также оставьте свободными.

10. Крайнюю левую нить (узелковая) наклоните под углом 45 градусов к середине и наплетите на нее тройными репсовыми узлами сначала соседнюю свободную нить, а затем 10 от сетки. Следующую наклонную бриду выполните вплотную к 1-й также на крайней левой нити. Узелковые нити 1-й и 2-й брид между собой не связывайте. Точно так же сплетите 2 наклонные к середине бриды на 2 крайних правых нитях.

11. Направьте из середины в про-



Макраме! Панно с узлами «Жозефина»

тивоположные стороны под углом 45 градусов 2 средние нити плетения и завяжите на каждой тройными репсовыми узлами сначала по соседней свободной нити, затем по 10 от сетки и еще по 2 узелковые от крайних наклонных брид. Снова свяжите репсовым узлом 2 средние нити и завяжите на каждой по 12 нитей от двух предыдущих брид. Узелковые нити соседних параллельных брид между собой не связывайте.

12. По краям плетения выполните 2 веерообразных фрагмента. Начните с правого. 1-ю бриду сплетите двойными репсовыми узлами на 9-й нити (считая от правого края) остальными 8-ю справа, расположив ее так, чтобы начало плотно примыкало к соседним бридам, а конец отходил от них на 2 см. Следующую бриду сплетите на крайней левой нити от 1-й бриды. Конец бриды должен отходить от 1-й на 1,5 см. Последний узел на 2-й бриде завяжите узелковой нитью от 1-й. Также выполните 3-ю бриду, завязав на ней последнюю нить тройным репсовым узлом. Затем поверните узелковую нить в противоположную сторону и сплетите 4-ю бриду, оставив

промежуток между бридами 0,5 см. Следующие (5-ю и 6-ю) бриды плетите на правых крайних нитях так, чтобы начало бриды отходило от предыдущей на 1,5 см, а концы их смыкались. Чтобы закончить фрагмент, завяжите двойными репсовыми узлами сначала на 11-й, а затем на 12-й нити (считая от правого края) по 10 нитей (9 от веерообразного фрагмента и 1 свободная, прежде выложив ее петлей). После этого узелковую нить 1-й бриды завяжите на узелковой 2-й. Так же сплетите левый фрагмент.

13. От середины плетения (между углами из сетки) отсчитайте в противоположные стороны по 4 свободные нити, 5-е нити наклоните под углом 45 градусов навстречу друг к другу и выполните на них, как на узелковых, по бриде, завязав на каждой по 4 нити. Затем узелковые нити свяжите между собой. Следующую пару брид сплетите вплотную к 1-й на соседних 6-х свободных нитях и середине 4 нити заплетите в цепочку из 2 двойных плоских узлов.

14. Теперь наклоните под тем же углом навстречу друг к другу 8-е нити (считая сверху вниз) и наплетите на каждую по 7 нитей. Далее работайте на 9-х нитях, завяжите на них по 8 нитей и на средних нитях сплетите 2 двойных плоских узла.

15. Новую пару сходящихся брид выполните на 11-х, а затем на 12-х нитях, связывая каждый раз узелковые нити, - плетение разделилось на 2 угла.

16. Выложите узел «жозефина» на свободных нитях под левым углом. Для этого отложите с левого края 2 нити и на остальных 20 нитях, поделив их пополам, выполните узел. Такой же узел сплетите под правым углом.

17. Наклоните навстречу друг к другу под углом 45 градусов 1-ю и 23-ю нити, считая с левого края, и завяжите на них, как на узелковых, по 10 нитей от левого угла «жозефина» и 1 свободную нить слева. Узелковые нити свяжите между собой. Наклоните навстречу друг к другу 1-ю и 23-ю нити, сплетите на них новую пару брид вплотную к 1-й и свяжите нити между собой. То же выполняют под правым углом «жозефина».

18. На 24 средних нитях выполните узел «жозефина».

19. Расположите 12-ю нить от левого края горизонтально справа налево (на уровне середины угла «жозефина») и наплетите на нее, как на узелковую, 11 левых нитей. Затем разверните узелковую нить слева направо и выполните на ней 2-ю горизонтальную бриду на расстоянии 0,7 см от 1-й. Далее наклоните эту узелковую под углом 45 градусов к середине и наплетите на нее 12 левых нитей от среднего угла «жозефина».

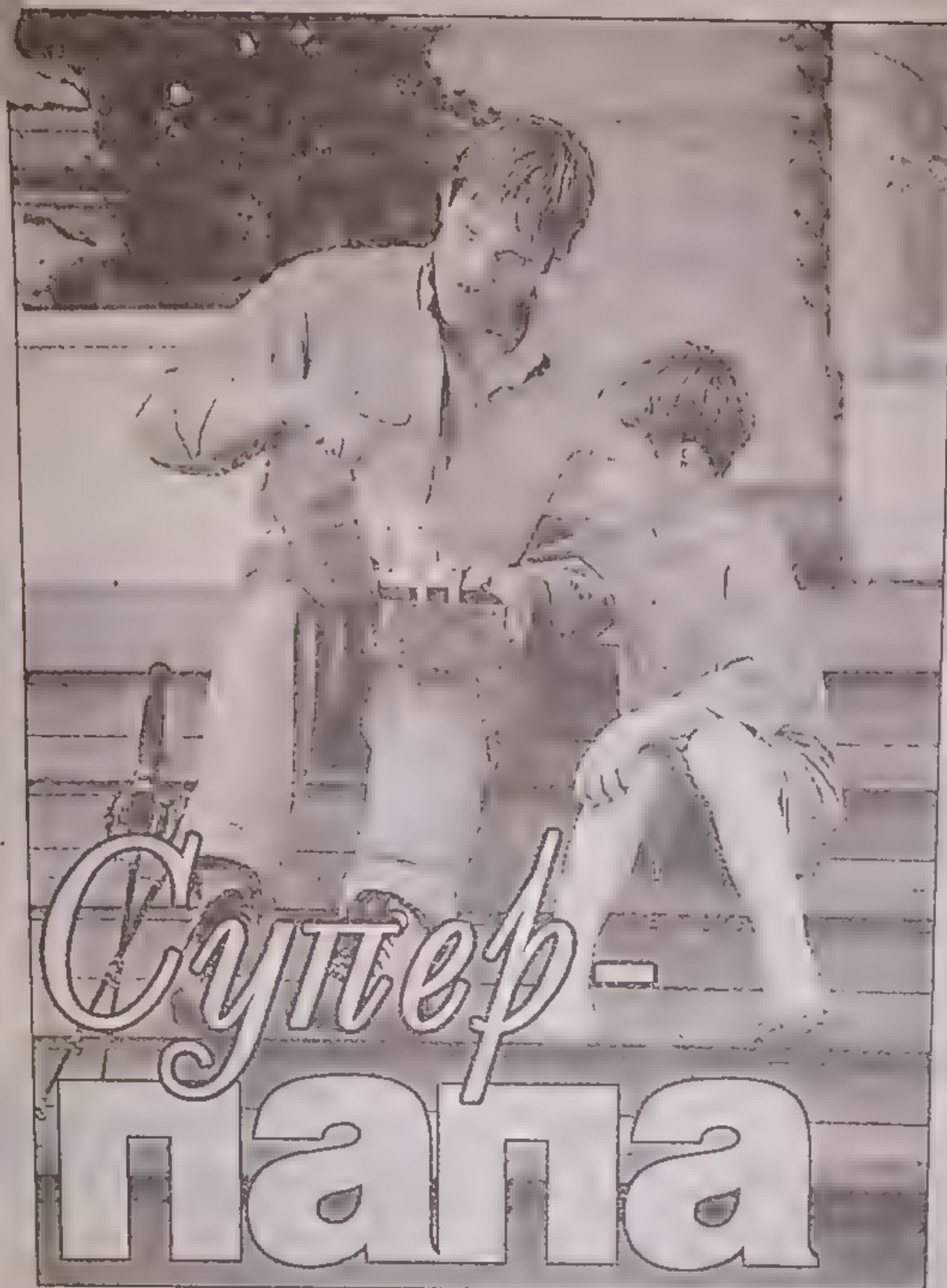
На протяжении тысячелетий мужчины и их дети общались редко. Их предусмотрительно оберегали друг от друга: дети целиком находились на совести женщин, а на долю мужчин оставались прочие мелочи быта - ловля мамонтов, строительство пирамид и тому подобное. Тем не менее сейчас, когда женщины доказали, что при наличии свободных рук они и мамонтов ловить, и пирамиды строить могут не хуже мужчин, ситуация потихоньку меняется. Правда, большей частью пока в умах, а не в реальной жизни.

Но важно уже то, что мужчины всерьез воспринимают суждение о равноправии полов в воспитании потомства. И лишь наша собственная неуклюжесть не позволяет этой благой мысли дать в их головах плодотворные корни.

Насколько реально увидеть в жизни, казалось бы, нормальную рядовую картину: мужчину, нянькающего с младенцем? Зато «подсмотренная» сценка, когда муж в течение сорока минут (!) держал на вытянутых руках малыша в ожидании, пока жена сменит тому памперсы, анекдотична лишь на первый взгляд, и у многих молодых мам вызовет лишь горькие аналогии из собственного семейного опыта.

Так что же делает молодых отцов такими? Увы, мы сами. Замотанные молодые мамы, мечтающие о том, что муж разделит с ними все радости материнства. То есть отцовства. Как же это происходит, если мы вообще-то стремимся к обратному результату?

А происходит так, что отец, с трепетом ожидавший появления первенца, уже у порога роддома оказывается в положении аутсайдера, которого сразу же после парадного фото мяг-



Супер-папа

ко, но настойчиво оттерли в сторону, убедили, что ему, грубому и неумелому, лучше до поры до времени держаться подальше от младенца. Уронишь! Держи головку! Не тряс! Отойти! Не мешай!!

Что же остается послушному папаше? Отойти. И умиляться, глядя со стороны. И это «со стороны» очень быстро входит в привычку на всю оставшуюся жизнь.

Так или иначе, но с первых минут жизни между младенцем и мужчиной возникает эмоциональный барьер. Чем им можно помочь?

Мама уже через несколько дней первых опасений общается с малышом легко и непринужденно, называет его ласковыми словами, и ребенок привыкает к тембру ее «воркования». Но то, что естественно и приятно матери, оказывается не под силу отцу, искренне не ведающему - как и о чем говорить с тем, кто еще ничего не понимает! Подскажите мужу, что голос родителей создает ребенку необходимый эмоциональный комфорт, поэтому важно

совсем не «что», а «как» говорить. Теплая интонация, спокойный темп речи, «мысли вслух» - самый легкий вариант общения отца с малышом. При этом папе можно говорить о чем угодно, вплоть до размышлений вслух о своих делах и репетиции докладов на завтрашнем заседании. Ребенок спокойно засыпает под ласковую речь любого содержания.

Знания и уверенность в уходе за ребенком. Вручите мужу, который любит во всем разбираться досконально, соответствующую книгу. Порой изучение этой «инструкции к применению» увлекает мужчин настолько, что возникает и необходимая уверенность в правильности своих действий, и желание разобраться: «Как же он все-таки работает?» Если чтение литературы на эту тему не принесет ожидаемой пользы, ограничьтесь перечислением основных моментов, связанных с кормлением малыша, гигиеной и первой медицинской помощью.

Составьте расписание кормлений и детское меню с подробным пере-

числением этапов приготовления блюд. Прикрепите его на видное место на кухне. Пусть муж под вашим чутким руководством перепеленает ребенка, поменяет ему подгузник, искупает. Словом, попробует сделать то, с чем раньше вы справлялись в одиночку.

Всегда поощряйте инициативу молодого отца. Возможно, он делает все не так быстро, ловко и аккуратно, как вы, но навык приходит с опытом. Главное - его желание вам помочь, которое, как и любовь, нельзя «убивать» окриками, иронией, недоверием и злорадством.

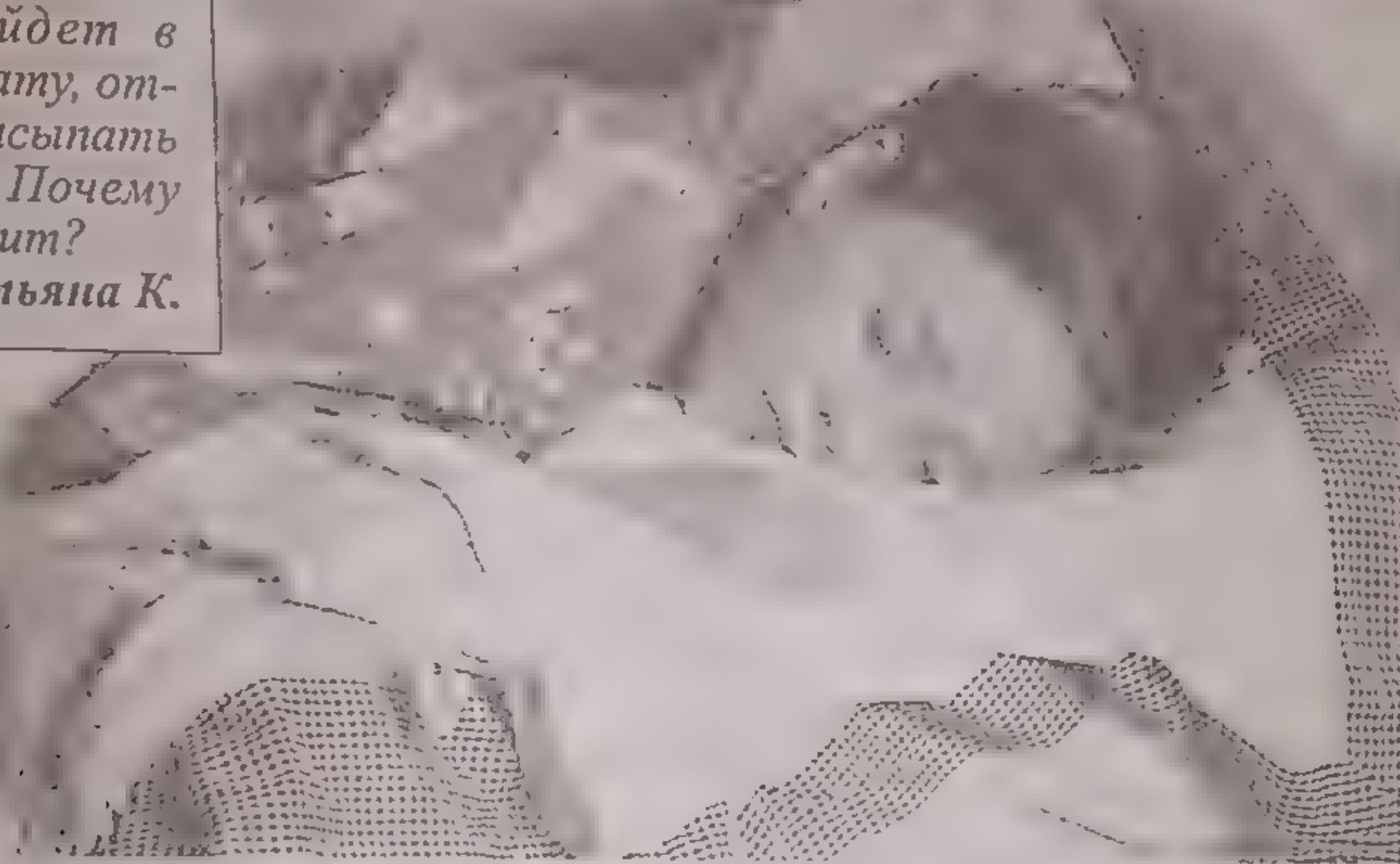
Оставляя ребенка с папой, не переусердствуйте в живописании бытовых травм, которые случаются с маленькими детьми. Рассказы о проглоченных по недосмотру родителей предметах, опрокинутых кастрюлях, вывихах, переломах и ушибах ничуть не прибавляют вашему мужу осторожности и осмотрительности, а лишь оттолкнув его от участия в первоначальном воспитании собственного отпрыска. Лучше постарайтесь максимально обезопасить свой дом: уберите в недоступные для ребенка места опасные мелочи и хрупкие предметы; следите, чтобы за столом он не смог дотянуться до чужих чашек, ножей и вилок. На всякий случай держите на виду телефон врача и адрес ближайшего травмпункта.

Золотое правило для женщин, которые хотят видеть мужа идеальным отцом, - не критикуй! Мужское самолюбие не терпит насмешек, а критика отбивает всякое желание участвовать в общих делах. Одна непродуманная фраза может перечеркнуть все благие намерения. Зато бальзам похвал лейте щедро, постоянно, каждый раз. Ну, еще бы! Разве хоть одна из ваших подруг может так надолго оставить ребенка с папой?! Только перед тем, как сообщать эту потрясающую новость всем знакомым, осторожно прозондируйте почву: будет ли ваш супруг рад славе супер-папы? Ваши подружки изведут вас черной завистью, а мужская стайная психика вообще еще к этому не готова. Так что пусть это будет вашей семейной тайной.

Мой пятилетний сын обожает мультики-страшилки, где все грохочет, появляются ужасные монстры, всех убивают, все ломается. И в то же время панически боится темноты - никогда не войдет в темную комнату, отказывается засыпать без ночника. Почему так происходит?

Татьяна К.

Нарисованный страх



Детские страхи - явление вполне закономерное и естественное. Малыш познает мир и все незнакомое и непонятное воспринимает с осторожностью. Это совершенно нормально. Проблемы начинаются лишь в том случае, когда страхи превращаются в фобии. Причем, если не помочь малышу справиться с ними, в дальнейшем это чревато неврозами и другими заболеваниями невротического характера. Поэтому внимательно присмотритесь к своему ребенку и попытайтесь определить, какие именно страхи его мучают.

Пожалуй, самый распространенный - это страх темноты. Он присущ большинству дошкольников и младших школьников. Хотя, согласитесь, и многие взрослые испытывают дискомфорт, входя в темное помещение. Поэтому все же целесообразно пойти на встречу ребенку и позволить ему засыпать с ночником. А заодно поиграйте с ним в маленьких зверюшек (зайчиков, мышек, белочек), которые сидят в норке (на первых порах маме тоже имеет смысл лечь с 3-4-летним ребенком под одеяло). Расскажите ему, как на улице темно, дождливо, холодно, ветрено, а в норке тепло, уютно и безопасно. Говорить старайтесь убаюкивающе, чтобы малыш расслаблялся и засыпал. А утром можно рассказать и даже поиграть, как в норку пытался забраться злой волк (медведь или какое-нибудь чудовище), а ма-

ленькие обитатели его прогнали.

Днем можно поиграть в охотника, который охотится за зайчиком. Зайчик (ребенок) прячется от охотника в норке (под столом, желателен накрытый скатертью или пледом, свисающими до пола). И пока охотник ходит по лесочку (комнате), зайчик не должен вылезать из норы. Время сидения в темной норке старайтесь с каждым разом увеличивать.

Можно поиграть с ребенком и в «кукольные прятки». Для этого кто-то из взрослых прячет по квартире несколько игрушек, причем часть из них прячется в темном помещении (комнате с плотно задвинутыми шторами, под столом со спускающейся до пола скатертью). За игрушку, найденную в темноте, дается приз.

С мальчиками, играя в войну, можно устроить «ноч-

ную разведку». В затемненной комнате разложите оружие, принадлежащее врагу. Ребенок-разведчик должен совершить ночную вылазку в тыл врага, сосчитать оружие и доложить командиру. Командир должен наградить разведчика медалью (каким-нибудь призом).

Лучше постараться вытеснить этих «ночных» чудовищ на дневной свет. А для этого постарайтесь нарисовать их. Если ребенок категорически отказывается делать это сам, пусть рисуют взрослые, а малыш должен вносить коррективы в рисунок.

Часто детей-дошкольников мучает страх одиночества. Например, можно придумать вместе с ребенком историю про щенка, который пошел на прогулку и потерялся. Конечно, конец должен быть счастливым - либо после долгих странствий щенок вернулся домой, либо должен найти новых хороших хозяев (например, встретить вашего ребенка). Самое главное в этой игре - описать увлекательные приключения (а отнюдь не злоключения) щенка во время путешествия.

Придумайте рассказы, сюжеты которых сводятся к тому, как ребенок остался один на улице, но подошел к милиционеру, назвал свой адрес, и тот отвел его до-

мой, где малыша встретили родители. Или смоделируйте ситуацию, как в зоопарке (большом магазине, на празднике в парке) к нему обратилась маленькая девочка, которая потерялась. Тогда ваш ребенок утешил ее, поиграл с ней, выяснил, где именно она отстала от родителей, рассчитывая, что мама и папа будут ее искать именно там. Второй вариант - это отвести девочку к администратору и попросить вызвать родителей по радио. Эти игры, во-первых, помогут вашему ребенку почувствовать уверенность в собственных силах, а во-вторых - подскажут ему правильный алгоритм действий, окажись он в подобной ситуации.

Для того чтобы решить эту проблему, родители должны, во-первых, изменить свое поведение, а во-вторых - поиграть в подвижные игры. Дело в том, что такие «затюканные» дети просто не решаются показать свои страхи в присутствии взрослых, которых они панически боятся. Поэтому нужно потихоньку, в шутке, игре снимать эмоциональный ступор. Например, показать рассерженного утенка или разъяренного слоненка. Естественно, показ должен сопровождаться шутками и аплодисментами.

Еще один часто встречающийся у дошкольников страх - это страх смерти. Можно обратиться к религии и рассказать о бессмертии души, о том, что после жизни на земле его душа будет жить на небе. Главное - не уходить от этой темы.

Не касаясь напрямую темы смерти, расскажите ребенку историю о том, как дружили бельчонок и зайчонок, играли на полянке, и вдруг приходит бельчонок, а зайчика нет. И на другой день - тоже нет. Грустно стало бельчонку, и каждый вечер, ложась спать, он мечтал, как вдруг утром придет на полянку, а там его зайчик ждет. А потом наступила осень, и беличья семья перебралась в соседний лес, и там, пойдя в звериную школу, бельчонок встретил своего друга. Обстоятельства могут меняться, но в результате у ребенка должна четко сформироваться уверенность, что все надежды сбываются.

Эля ПРОКОФЬЕВА



Ф И Т Н Е С

Вы постоянно должны стараться поддерживать такое

соотношение жира в организме, когда мышцы брюшного пресса не исчезают под ним. Если же жир начинает оседать на вашем брюшном прессе, то в какой-то момент его потребуется срочно ликвидировать. Это обычно означает, что вы будете вынуждены ввергать себя в режим ограниченной по калориям диеты в течение значительного периода времени. А это, в свою очередь, имеет тенденцию сдерживать ваш общий тренировочный прогресс. Именно поэтому лучше постоянно поддерживать качество ваших мышц пресса в таком состоянии, чтобы вам требовалась бы только минимальная диета.

Фактически же брюшная область очень чувствительна к тяжелым упражнениям, и поэтому высокоинтенсивные усилия подходят только более агрессивным типам людей. Если средний человек будет вынужден идти до предела в упражнениях для мышц пресса, то это может приостановить его общий прогресс. Фасция брюшного пресса - центр нервных путей организма. Перетренировывая его, вы можете шокировать весь организм.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

Подъем торса со скручиванием на наклонной доске.

Ложитесь спиной на наклонную доску, установленную под любым углом, который вы предпочтете (чем более крутой угол, тем больше прорабатывается нижняя часть талии). Ваши ступни должны быть прикреплены к скамье ремнем (или же ступни размещаются под специальной перекладиной на доске). Ваши кисти сцепляются за вашей головой, и вы сгибаете торс вверх. Держите колени слегка согнутыми в ходе выполнения движения.

Подъем колен на наклонной доске

Ложитесь спиной на наклонную доску (угол ее на-



Упражнения для развития мышц брюшного пресса

клона может изменяться), и закрепите ваше положение, держась за доску в подходящем месте. Поднимайте ваши ноги, сгибая их в коленях по мере поднятия. Медленно опустите ноги до положения, когда они выпрямятся, и повторите.

Подъем ног в висе

Повисните на горизонтальной перекладине, расположенной над головой, ваши кисти на перекладине находятся на расстоянии приблизительно около 75 см. Сохраняя выпрямленное состояние ваших ног, поднимайте их, пока они не окажутся почти в параллельном полу положении; затем опустите и повторяйте. Постарайтесь не позволять телу двигаться по инерции за счет раска-

чивания. Это упражнение прорабатывает очень важный регион нижних частей мышцы пресса, почти у паха.

Тем, кто не может выполнить это упражнение с выпрямленными ногами, рекомендовано начинать с согнутыми коленями (см. ниже). Подтягивайте согнутые ноги в коленях к области талии в каждом повторении и тяните носки вниз. Начинайте подъем колен медленно, решительно избегая любого разгона. Через несколько недель вы будете способны перейти к такому стилю выполнения, который требует выпрямленных ног.

Подъем коленей в висе

Это упражнение выполняется на параллельных брусьях или в тренажере с упорами для локтей. Развернувшись спиной к снаряду,

возьмитесь за брусья, опритесь на них, подвесив себя на локтях; прямые ноги вытяните вниз. Затем согните ноги в коленях. Это - исходное положение. Далее начинайте поднимать таз вверх, к груди. Вернитесь в исходное положение.

Подъемы ног с поворотом

Для выполнения этого упражнения необходимы брусья или какое-нибудь аналогичное приспособление, позволяющее вам «висеть» между двумя параллельными упорами. Повернув ноги в сторону от снаряда и опираясь с локтями на брусья, повисните так, чтобы ноги не касались пола. Одерживая ноги вместе, согните их в коленях и поднимите, чтобы бедра были параллельны, а голени - перпендикулярны полу. Из этого положения поверните корпус и ноги вправо. Повторите упражнение с поворотом влево.

Упражнение для верхней части пресса

Усилием брюшных мышц оторвите плечи от пола и поднимайте корпус по направлению к ногам, но не старайтесь коснуться бедер лбом или животом. Одновременно с подъемом слегка поворачивайте туловище вправо. Следующее повторение делайте с поворотом влево.

«Скручивания» на скамье

с наклоном вниз

Для этого упражнения потребуется наклонная скамья. Ложитесь спиной на скамью, согните ноги в коленях и подведите ступни под упор. Руки подложите под голову, локти разведите в стороны. Усилием брюшных мышц начинайте приподнимать верхнюю часть туловища и подтягивать ее в сторону коленей.

«Скручивания» на полу

Ложитесь на пол лицом вверх, согните колени, руки подложите под голову, локти разведите. Усилием пресса начинайте отрывать плечи и верх спины от пола. Из верхней точки медленно возвращайтесь в исходную позицию. Здесь, как и при работе над икрами, лучше всего делать как можно больше повторений.

Хотя некоторые цветоводы все еще несколько скептически относятся к методу гидропоники, он давно уже широко применяется в домашних условиях, несмотря на то, что требует довольно значительных расходов.

Идея, лежащая в основе метода, довольно проста: для того, чтобы растения могли расти и цвести, им нужны свет, воздух, вода, тепло и питательные вещества. Почва вовсе не так уж нужна, если корни могут получать необходимые для роста растения минеральные вещества из питательного раствора.

Необходимое оборудование

Эти прекрасные растения прекрасно растут на гидропонике (по часовой стрелке слева): нолина, кордилина, драцена, фикус карликовый, молочай блестящий, пилея.

Растение помещают в специальный гидрогоршок. Он состоит из наружного декоративного сосуда и внутреннего. Внутренний сосуд обычно сделан из пластмассы. Дно и стенки его снабжены отверстиями, чтобы корни смогли получить достаточно кислорода и минеральных веществ. Внутренний сосуд заполняют субстратом, в который высаживают растение. В качестве субстрата обычно используют керамзит с размером гранул от 2 до 16 мм. Он химически нейтрален и благодаря своей пористой структуре обеспечивает хорошую водо- и воздухопроницаемость. Во внутреннем сосуде устанавливается также указатель уровня жидкости. Этот горшок помещают в наружный сосуд с жидким питательным раствором. Наружный сосуд должен быть абсолютно водонепроницаемым, устойчивым, удобным и красивым. Наиболее распространены пластмассовые емкости, но встречаются также керамические и изготовленные из металла (только с пластиковым покрытием) или дерева (с пластмассовым или пленочным покрытием).

Указатель уровня жидкости представляет собой пластмассовую трубочку с



Выращивание растений интересным способом

поплавком внутри и шкалой, показывающей уровень питательного раствора в наружном сосуде (минимальный - 0, оптимальный - 1, максимальный - 2).

Правильный полив

Важное преимущество метода гидропоники заключается в том, что отпадает необходимость в частом поливе. Ведь растение находится в сосуде с

некоторым запасом воды, поэтому влаги ему требуется меньше, чем при выращивании в почве. Это особенно удобно, если Вы собираетесь надолго уехать. О том, что необходимо добавить воды, можно точно узнать по указателю уровня жидкости. Благодаря этому исключаются всякие ошибки в поливе. Уровень раствора в наружном сосуде должен

находиться ниже дна внутреннего сосуда на 2-3 см. Лучше всего доливать воду, когда поплавок указателя стоит на «минимуме». Это вовсе не означает, что питательный раствор израсходован полностью. Как правило, его слой составляет еще 1-2 см. Так что даже в этом случае Вы можете подождать с поливом 1-2 дня. Затем наполните внешний горшок теплой водой, так чтобы указатель жидкости остановился на отметке «оптимальный». До максимальной отметки воду следует доливать только в исключительных случаях - например, когда Вы собираетесь надолго уехать. Если же делать это регулярно, то возникнет опасность загнивания корней из-за недостатка кислорода.

Хотя полив растений при выращивании методом гидропоники так прост, все же и в этом случае могут возникнуть проблемы, если указатель уровня жидкости будет заблокирован корнями или гранулами керамзита. Тогда несмотря на то, что Вы исправно поливаете растение, указатель все время будет стоять на «минимуме». Если у Вас возникли какие-то сомнения, осторожно выньте внутренний горшок и проверьте указатель.

Все, что необходимо для выращивания растений на гидропонике: внутренние сосуды с указателем уровня жидкости, керамзит, внешние сосуды, вода.

РАСТЕНИЯ РАКА для счастья в семье

Рак - знак водной стихии, поэтому его растения насыщены влагой, имеют мясистые, сочные стебли или листья, нуждаются в обильном поливе. Знак Рака в жизни каждого человека связан с домом, с семьей, многие растения этого знака живут дружными семьями, образуют компактные кустики.

Аглаонема скромная; аир злаковидный; бегония Мэсона; диффенбахия прелестная; фуксия гибридная; кустовидные пеперомии: серебристая, плющелистная, сморщенная, алоэ (столетник) древовидное, остистое; хавортия жемчужноносная, шахматная; гастерия бородавчатая; эчеверия Деренберга, сизая, щетинистая, Гармса, горбатоцветковая; каланхое войлочное, бехарское; пахифитум яйценосный; очиток толстолистный, красноокрашенный, Моргана, Адольфа; молодило паутинистое, кровельное; агава американская, нитеносная.

Эти растения прежде всего помогут людям, рожденным под знаком Рак, сохранить свое физическое и психическое здоровье, улучшить атмосферу в доме.

Множество полезных для человека свойств обладают растения Рак, но есть у всех этих растений одно общее свойство. Как говорилось в начале главы, Рак заведует темой дома, семьи человека, поэтому растения этого знака можно держать дома людям любых знаков Зодиака как талисманы для счастья в семье. Если вы хотите улучшить отношения с родственниками, хотите, чтобы атмосфера дома стала более доброй, посадите одно или несколько растений этого знака.

В свежем номере читайте:

Впереди праздники, самые, что ни на есть веселые и любимые абсолютно всеми. А что нужно сделать, чтобы они прошли так, как вам хотелось. Что приготовить вкусенького, как не напиться так, чтобы потом ни в жизнь не вспомнить, как прошел долгожданный праздник и чтобы потом не мучиться от ужасного состояния организма? В этом номере вы сможете найти ответы на все эти вопросы. Кроме того, если вам интересно, как справляли новогодние праздники наши бабушки и дедушки, вам интересны обычаи, то ищите их на 9-й полосе.

Об этом и о многом другом в приложении «Моя кухня».

Суп перловый молочный с медом

3 стакана молока, 3 ст. ложки перловой крупы, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Промытую перловую крупу варить в воде 40-50 минут, как густую кашу, почти до готовности. Затем залить молоком и варить еще 15 минут, добавив соль, мед и масло.

Суп рисовый молочный с медом

3 стакана кипяченого молока, 1/4 стакана риса, 1 ст. ложка меда, 1/2 ч. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

В молоко положить промытый рис, добавить соль, мед и варить 30 минут. Затем в готовый суп добавить сливочное масло.

Лапша с медом

75 г меда, 80 г лапши, 15 г сливочного масла, ядра 10 грецких орехов или миндаля, соль.

Лапшу отварить в соленой воде (8 г соли на 1 л воды) и откинуть на решето. Перед подачей на стол положить лапшу в сотейник с растопленным сливочным маслом и, помешивая, хорошо прогреть. Добавить не очень мелко нарубленные оре-

хи и прокипяченный горячий мед, перемешать и подать в нагретом фарфоровом салатнике.

Молочная каша с медом

750 г молока, 50 г лапши, 1 ст. ложка меда, соль по вкусу, 1 ст. ложка сливочного масла.

В кипящее молоко всыпать лапшу, добавить соль, мед и варить 20 минут, чтобы лапша стала мягкой. Затем добавить сливочное масло.

Яичница молочная, взбитая с медом

200 г меда, 9 яиц, 150 г молока, соль по вкусу.

Мед разогреть и, когда он будет жидким, добавить яйца, молоко, соль и взбивать до однородной массы. Полученную смесь вылить на смазанную маслом сковородку. Запечь в горячей духовке.

Яичница с медом

20 г меда, 2 яйца, 5 г сливочного масла.

Сковородку смазать сливочным маслом, вылить на нее яйца, так чтобы желтки остались целыми, и разогреть медом полить яичные белки. Яичницу жарить 1-2 минуты и довести до готовности в духовке.

Творожная масса с медом

100 г творога, 10 г меда, желток 1 яйца, 15 г сливочного масла, 30 г сметаны или сливок.

Желтки смешать с сахарным пес-

ком и подогреть медом, добавить размягченное сливочное масло и взбить до образования пышной однородной массы. Смешать с протертым творогом. Подавать со сметаной или со взбитыми сливками.

Оладьи манные на меду с вареньем

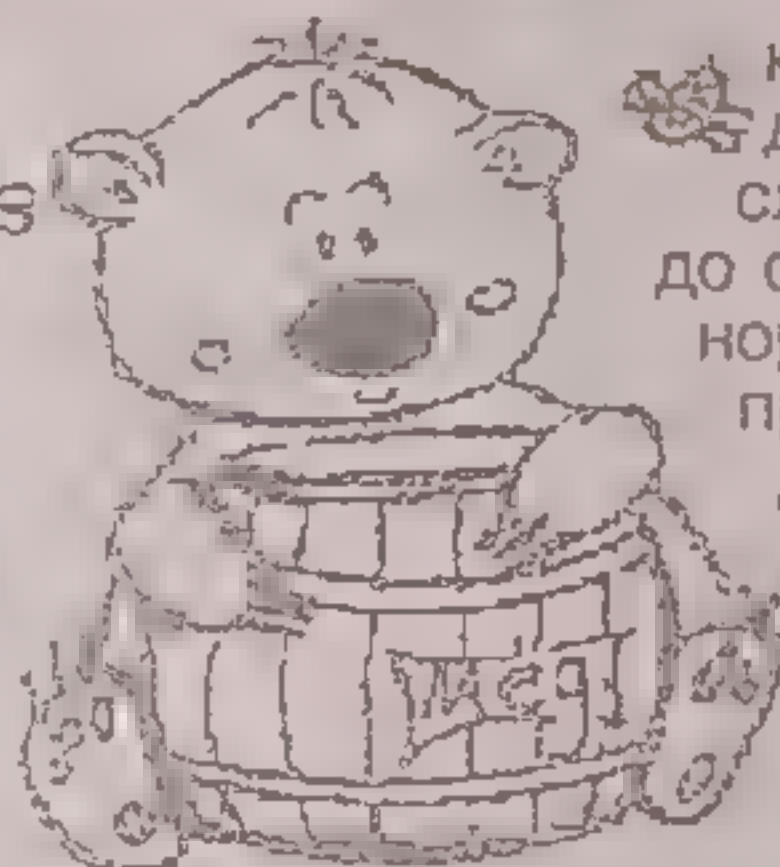
50 г манной крупы, 25 г меда, 1/2 яйца, 20 г сливочного масла, 50 г варенья, 200 г воды.

Воду с медом и 5 г масла вскипятить, всыпать понемногу манную крупу, часто помешивая венчиком, закрыть крышкой и поставить на край плиты на 5 минут. Затем добавить яйцо, хорошо взбить и ст. ложкой выложить на сковороду с маслом 6-8 маленьких оладьев. Обжарить оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки. Подать с вареньем.

Оладьи на меду

700 г муки, 500 г топленого молока, 15 г сухих дрожжей, 1-2 ложки меда, 1 ст. ложка сливочного масла, 2-3 яйца, соль по вкусу.

Топленое молоко, муку и сухие дрожжи размешать. Когда тесто дойдет до консистенции сметаны и поднимется, взбить его лопаткой, положить соль, хорошо взбитый мед, сливочное масло, яйца целые или взбитые белки, дать тесту вторично подняться. Затем тесто выложить ложкой на сковороду, смазанную растопленным маслом, подрумянить с одной стороны, перевернуть на другую и еще поджарить. К оладьям подать мед.



**«НАСТОЯЩАЯ
БУЖЕНИНА С ПИВОМ»**

Свинина - 1 кг, пиво - 500 мл, перец - 5-10 зерен, лавровый лист - 3-4 шт.

Вымыть кусок свинины, завязать в салфетку, опустить в кастрюлю с холодной водой, варить 5-10 минут (с момента закипания). Вынуть свинину из салфетки, положить в кастрюлю, всыпать перец, положить лавровые листья, влить пиво и тушить до готовности.

**«КАРБОНАДЫ
ПО-ФЛАМАНДСКИ»**

Филе говядины - 750 г, пиво светлое - 500 мл, слив.масло/маргарин 2-3 ст.ложки, лук репчатый - 4 большие луковицы, хлеб - 1 толстый ломтик, зелень - 1 пучок, сахар - 1-2 кусочка, уксус - 1 ст.ложка, лавровый лист - 1 шт, горчица, тмин, соль, перец.

Разделать мясо на крупные куски, отбить, разделить каждый кусок еще на две равные части, обжарить с обеих сторон и снять со сковороды. В оставшемся жире потушить мелко нарубленную зелень и, добавив жир, обжарить мелко нарезанный лук до золотистого цвета. Уложить слоями лук, мясо, зелень в кастрюлю, прикрыть ломтиком хлеба без корки, который предварительно смазать горчицей, добавить пиво, тмин, лавровый лист. Тушить 2 часа на медленном огне. По мере выпаривания жидкости добавлять понемногу пива. Подливку заправить уксусом и сахаром.

**«ЖАРКОЕ «СТАРЫЙ
МЕЛЬНИК»**

Свинина нежирная - 1 кг, пиво темное - 500 мл, лук репчатый - 1 шт., черн.перец в зернах - 0,5 ч.ложки, гвоздика - 4 шт., зелень петрушки - 1 пучок, лимон.кислота - на кончике ножа, крахмал - 1 ч.ложка, сахар - 1 ч.ложка, соль, сухая фасоль - 2 стакана, пиво - 250 мл, зелень петрушки - 2 пучка, очищ.грецкие орехи - 1 стакан, чеснок - 1 головка, сахар - 1 ст.ложка, сок 1 крупного граната, соль, черный перец.

Предварительно замоченную фасоль залить холодной водой с добавлением 1 стакана пива и отварить до мягкости. Жидкость слить. Зелень, грецкие орехи и чеснок пропустить через мясорубку и смешать с охлажден-

**Рецепты блюд
с использованием**

ной фасолью. Заправить фасоль соком граната, сахаром, солью и черным перцем.

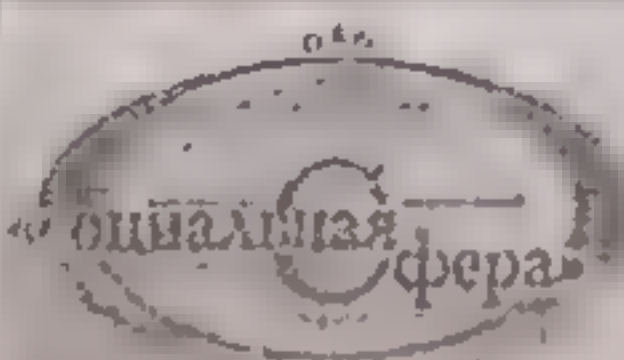
«ФОНДЮ С ПИВОМ»

Пиво - 1 литр, сыр твердый (натереть) 5 стаканов, лук репчатый - 1 большая луковица, раст. масло - 2 ст.л., чеснок - 4 зубчика, мука - 0,5 стакана, горчица сладкая - 2 ч.ложки, красный сладкий перец. В небольшой миске смешать соль и муку, соединить с 1 стакаком пива

горчицей, хорошо размешать.

Вылить оставшееся пиво в сотейник и довести до кипения. Соединить смесь из муки и горчицы с горячим пивом в сотейнике, довести всё до кипения, немного подержать на огне до загустения. Выложить в сотейник тертый сыр, расплавить. Посыпать сладким перцем.

Подавать с овощами и кусочками хлеба, которые надо, накалывая на вилки, окунать в фондю.

ОАО «СОЦИАЛЬНАЯ СФЕРА»**АДРЕС:**

пр. Ленина, 19.

Т. (834-2) 24-23-27, 24-36-20.

Факс: 17-09-50.

- * кабинеты руководителей
- * офисная мебель
- * мебель для школы и дошкольных учреждений

Возможен выбор
из каталога!!!

А ТАКЖЕ:

- строительные и лакокрасочные материалы,
- рабочая одежда и инструменты,
- светотехническая и
- радиотехническая продукция
- торговое и бытовое оборудование

В ЛАБИРИНТЕ ЗДОРОВЬЯ

В свежем номере читайте:

Не секрет, что во время эпидемий гриппа и других простудных заболеваний заражаются вирусом в основном в городском транспорте. Поэтому самое время вооружиться полезными советами - как уменьшить риск заражения. Найти эти советы вы сможете на 3-й полосе.

Впереди новогодние и рождественские праздники. А значит, гостить в вашем доме будет елка. Но не думайте, что елка только для красоты. О целебных свойствах лесной гостьи читайте в материале «Елка - для красоты и здоровья».

Об этом и о многом другом в приложении «Семейный доктор».

О предменструальном синдроме (ПМС) слышали многие, но в точности, что это такое, мало кто знает. При этом он знаком большинству женщин. Многие из нас за несколько дней (от 1-14) жалуются на:

- **тянущие боли внизу живота, болезненность и нагрубание молочных желез, отечность и постоянную жажду, нарушение ритма сердца и боли в области сердца, плохой аппетит, а иногда совсем наоборот непреодолимое желание поесть, головокружение, тошноту, повышение температуры тела, озноб.**

В этот период женщины испытывают не только физический дискомфорт, но и могут чувствовать:

- **раздражительность, агрессивность, состояние депрессии, плаксивость, ухудшение памяти, нарушения сна, резкое повышение или снижение сексуальности.**

Эти симптомы исчезают сразу после того, как наступает менструация или в первые дни после. Именно это состояние медики называют предменструальным синдромом (ПМС).

Чтобы этого избежать, важно соблюдать некоторые принципы питания:

Ограничения:

уменьшите употребление кофе, крепкого чая;

ограничьте потребление жидкости вообще (но не менее 1,5 литров жидкости в день!);

употребляйте меньше соли;

уменьшите в рационе количество продуктов с высоким содержанием

калия: изюма, кураги, печеного картофеля;

будьте осторожны с шоколадом: он учащает сердцебиение; старайтесь поменьше есть жирных продуктов;

исключите из рациона пряности, острые приправы, алкоголь; потребляйте меньше молочных продуктов, красного мяса.

Рекомендации: По крайней мере за неделю до наступления менструаций и во время них в рацион питания должно входить большое количество кальция. Он содержится в свежих зеленых листовых овощах: шпинате, салате, капусте, петрушке, зеленой репе.

Обязательно назначаются поливитамины, особенно содержащие витамины группы А, В и Е.

Также важны и соли магния, содержащиеся в морских продуктах, зерновых и в орехах. Спаржа весной, клубника летом, огурцы осенью и пастерак зимой дадут оптимальное сочетание необходимых микроэлементов. Магний снимет раздражительность и усталость, избавит от депрессии; Хорошо действуют при ПМС успокоительные средства: пустырник; валериана; стакан молока с ложечкой меда; чашка чая с мятой. Мята (перечная) улучшает обмен веществ, обладает противосудорожным успокаивающим и обезболивающим действием.

Клюквенный сок, являясь естественным мочегонным, уменьшит чувство неприятного распирания в животе. Отвар из листьев малины (или добавление их в завариваемый чай) эффективен при излишне обильном менструальном кровотечении.

Только вчера еще веселая и довольная жизнью подруга заглянула на чашечку кофе вся в слезах. Покрасневшие глаза, лицо опухшее, и вся нервно-дерганная. Через полчаса стало ясно, что у подруги: муж - мерзавец, дети совсем отбились от рук, на работе полный кошмар, погода - хуже не бывает. «Ты видела когда-нибудь такую ужасную погоду, солнца почти месяц не было?!» И плюс к этим всем несчастьям на сердце, будто камень какой-то тяжелый, чувство, будто скоро произойдет что-то ужасное.

Скорая помощь
в критические дни

Упражнение по релаксации для уменьшения выраженности предменструального синдрома

1. Лечь на бок, свернувшись клубочком в позу плода (или «поза эмбриона»).

2. Расположить, сцепив большой и второй пальцы расположенной сверху ноги, на область ахиллова сухожилия ноги, лежащей на полу.

3. С закрытыми глазами на протяжении нескольких минут медленно раскачивать свое тело вперед и назад, надавливая пальцами одной ноги на точки голени другой (в области ахиллова сухожилия находятся точки, воздействие на которые способствует нормализации менструальной функции, а также успокоению нервной системы, уменьшению чувства усталости и нормализации пищеварения и мочевого выделения).

4. Повернуться на другой бок и повторить то же самое другой ногой. Важна концентрация внимания на себе, своих мыслях и ощущениях во время этих раскачиваний.

5. В конце упражнения лечь на спину с закрытыми глазами и попытаться как можно глубже расслабиться.

Предменструальный синдром в большинстве случаев можно свести к минимуму неприятностей или ликвидировать вообще. Главное - предпринимать домашние меры по его предупреждению и лечению, а в случае их неудачи обратиться к врачу!

КЛИМ Наталия

Более подробно ознакомиться с материалами о проблемах здоровья Вы можете в приложении «Семейный доктор»

Стремительный темп, суета, стрессы - все это не на пользу здоровью вообще и интимной жизни в частности. Помощи стоит поискать прежде всего у мамы-природы.

Если вы уверены, что не больны и помощь врача-специалиста вам не нужна, а все дело в усталости и неудовлетворенности собой, постарайтесь просто хорошенько отдохнуть, погулять на свежем воздухе, подвигаться. Хорошо бы все это проделывать регулярно. Ведь жизненные силы не бесконечны и тоже нуждаются в восстановлении. Хороший секс требует хорошего здоровья. А травы и корни помогут вам восстановить тонус.

Женьшень

Известен во всем мире как отличное тонизирующее средство. Он возвращает радость и молодость, повышает сексуальность, у мужчин обильнее вырабатывается сперма. Возьми на кончик ножа тертый корень и пожуй. И так ежедневно.

Женьшень и апилак (молочко пчелиной матки)

Эта смесь воистину возвращает к жизни. Ее рекомендуют при истощении, в том числе и нервном, при бесплодии, половом бессилии. В аптеках продается готовая смесь, как правило, китайского производства.

Цветочная пыльца восста-

навливает гормональный баланс, активизирует половые железы, улучшает общее состояние. Принимать по чайной ложке в день.

Мед и цветочная пыльца. Эта смесь приятна на вкус и отлично помогает при слабой потенции и бесплодии. Принимать по чайной ложке в день.

Мед и апилак

Помогает при бесплодии, оказывает общеукрепляющее действие. Чайную ложку смеси по утрам держать во рту, пока не рассосется.

Проросшие зерна. Салат из них полезен всем и всегда. Столовая ложка каждый день - и вы будете бодрой и здоровой. Половые желе-

зы работают много активнее.

Лук с медом. Натереть луковицу, смешать с медом в пропорции 1:1. Принимать по столовой ложке утром и вечером в течение месяца. Общеукрепляющее действие, восстановление потенции.

Мед с цветочной пыльцой и сотовым воском. Очень действенная смесь изобретений местных пчеловодов. По-эстонски называется *mots*. Волшебное по силе действия средство. Продается в аптеках и специализированных пчеловодческих магазинах. Принимать по чайной ложке утром.

Мужской чай: брусничный лист, петрушка, листья малины. Хорош при неполадках с предстательной железой.

Женщинам получать удовольствие от секса часто мешают воспаления, нарушения менструального цикла, сухость влагалища и т.п. Издавна известные помощники в этом деле розмарин и зверобой.

Масло зверобоя

Как приготовить: **взять 300 мл растительного масла холодного отжима и залить им горсть цветков лечебного зверобоя, настоять десять дней. Не забывать каждый день взбалтывать. Затем процедить. Готовый настой должен быть красным.**

Интим: СКОРАЯ ПОМОЩЬ



➤ Поставка и обслуживание компьютерного оборудования и оргтехники.

➤ Разработка ПО под заказ.

➤ Внедрение ПО собственной разработки и фирм: 1С, ИНФИН.

Консультации:

понед. с 15⁰⁰ до 17⁰⁰

по адресу:

ул. Сушинского, д. 36А.

Тел. (834-2) 57-05-50, факс: 55-83-98.

Чем чеснок и лук полезны для мужчин?

Ученые из Американского Национального института рака получили данные, что чеснок и лук эффективны для профилактики не только простуды, заболеваний сердца и высокого содержания холестерина в крови.

Установлено, что он позволяет заметно снизить вероятность развития у мужчин рака простаты.

В ходе продолжавшегося два года исследования они сравнили особенности питания 470 здоровых мужчин и 238 пациентов, имеющих злокачественные опухоли предстательной железы. Было обнаружено, что ежедневное употребление с пищей как минимум 5-6 грамм лука или чеснока позволяет снизить вероятность развития рака более чем на 50%. По мнению онкологов, этот феномен объясняется цитостатическим действием аллиума - серосодержащего вещества, придающего луку и чесноку характерный запах.

«Несколько исследовательских коллективов уже подтвердили наличие у лука, чеснока и близких к ним культур положительного профилактического и лечебного эффекта при различных видах злокачественных опухолей, - сообщила Энн Хсинг, руководитель этого исследования. - Мы добавили к имеющимся данным дополнительные доказательства полезности этих культур. И хотелось бы надеяться, что когда-нибудь эта информация заставит людей отложить в сторону биг-маки и гамбургеры и обратить внимание на более здоровую пищу.»

УЮТ В ДОМЕ

В свежем номере читайте:

Продолжение материала о сортах слив. В газете можно найти много чего интересного о лимоннике, известной всем калине, бузине. Огородникам наверняка будет интересно прочитать о бобах: как их выращивать, ухаживать и как получить два урожая за сезон. С нашей газетой очень легко вырастить на участке экзотическое растение бамию - подробности в свежем номере. Дачнику предлагается вырастить огурцы у себя в квартире на подоконнике. Хозяйки найдут для себя множество советов на тему быстрой уборки в квартире, здесь же народные средства против «Комета» и «Пемолукса».

Об этом и о многом другом в приложении «Родная усадьба».



Игра на раздивание

Диванная мода, по преимуществу, консервативна. За исключением экстравагантных уроженцев авторского - сверхдорогого - дизайна, диваны внешне похожи друг на друга.

Должность - диван. По совместительству - кровать

Диваны, оснащенные механизмом трансформации, особо востребованы нашими соотечественниками, так как зачастую ограниченные жилые площади требуют рачительного отношения к каждой пяди. На раскладном диване можно не просто принять гостей, но - при необходимости - устроить дополнительное, вполне комфортное, спальное место.

Ну, а если целевое назначение дивана - еженощно служить Морфею, то при его выборе следует особое внимание уделить прочности каркаса и механизма трансформации. Как правило, чем прочнее конструкция, тем дольше прослужит диван, не вызывая проблем с «превращениями». Наиболее распространенные механизмы: «раскладушка», «аккордеон», «сезам», «книжка», «клик-кляк», «флеш», а также «выкатной вперед» (софа). Особо чутко на активную эксплуатацию реагируют «раскладушки» (французские, американские, бельгийские) - когда спальное место (по сути, обычная раскладушка) сложено вдвое под сиденьем. Более надежны модели, в которых дополнительная часть выдвигается вперед одной плоскостью. Иногда сиденье представляет собой просто сложенный вдвое матрац. Раскладывается просто, да и ломаться нечему. Прослужит долго.

Ни пуха, ни пера? А что же? Наиболее же распространенные набивки - поролон и синтепон. Пружины должны быть обязательно! Чем больше, тем лучше. И желательно, чтобы они были заключены в вертикально расположенные «ячейки-мешочки», благодаря которым матрац «держит» тело всей своей поверхностью и диван не проваливается. Такой диван-кровать может сохранять форму двадцать лет и более. Если в диване вообще отсутствуют пружины, а «начинка» состоит из каркаса-сетки и напыленного на него латекса и поролона, то отведенный ему срок службы составляет не более двух-трех лет. Между тем, такая мебель внешне может вообще не отличаться от дорогой, пружинной. Впрочем, некоторые специалисты полагают, что лучше качественный поролон, чем дешевые пружины. Резонно. Вообще же, выбирая диван, очень полезно посидеть на нем, меняя позы, и даже - если позволят салонные консультанты - немного полежать. Пускай за покупку (или против) «голосует» тело! «Удобный» диван должен иметь незначительный уклон сиденья, большой угол между сиденьем и спинкой и опору для головы. При такой конструкции мягкой мебели возникает желание вытянуть ноги вперед и придать телу положение полулежаче. А чем ближе поза человека к естественно вытянутой, т.е. чем больше угол между бедром и туловищем, тем меньше напряжение в теле и лучшие условия для расслабления мышц.

Всеми микрофибрами...
Обивкой для диванов могут служить разнообразные ткани, натуральная или

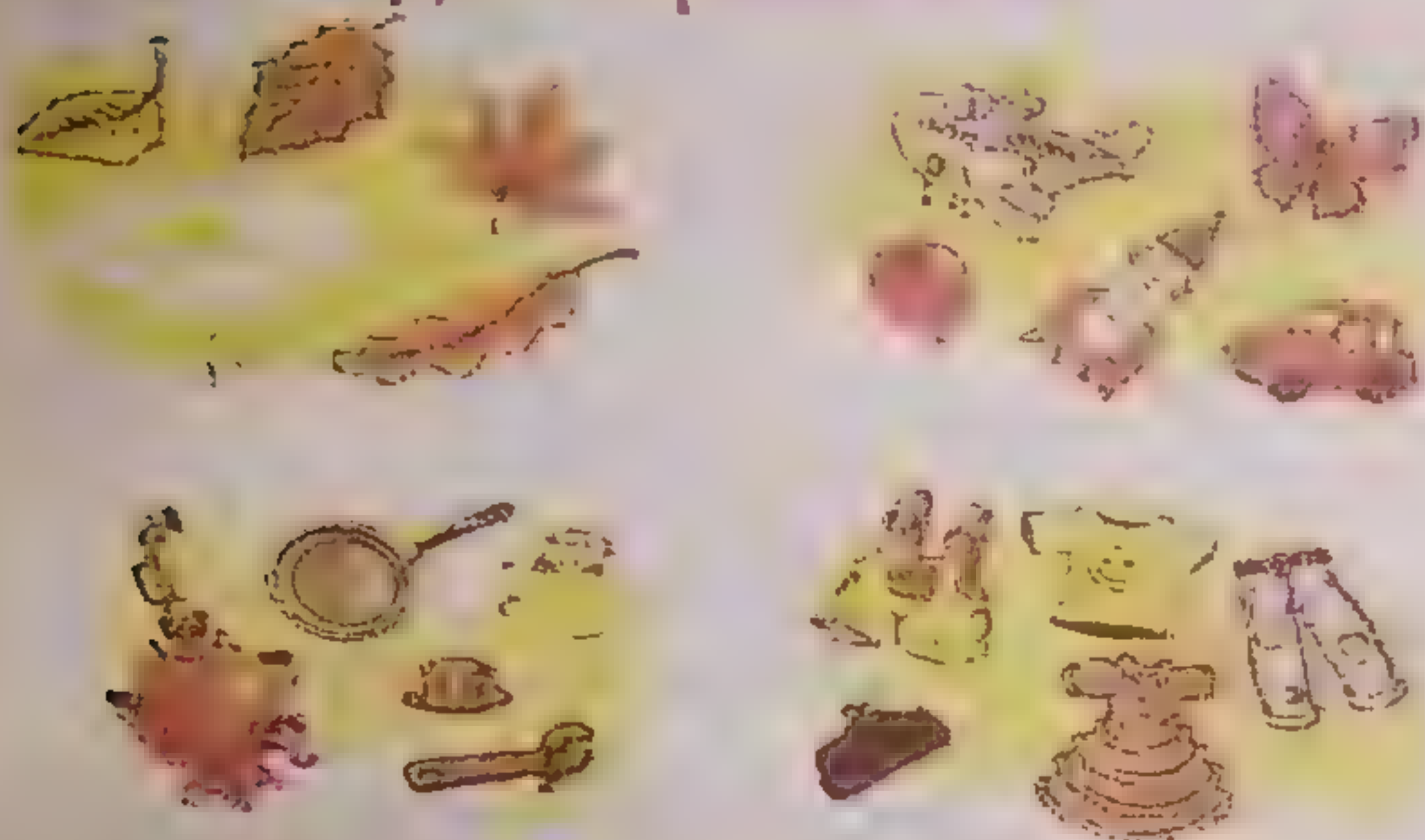
искусственная кожа. Натуральные ткани представлены льном, шелком, шерстью и хлопком. Самое распространенное синтетическое покрытие - флок (нетканый материал с ворсистым напылением), вошла в моду микрофибра (ткань с обязательным защитным слоем). Шиниллы, самые теплые мебельные ткани, завоевали популярность благодаря большому содержанию натуральных волокон. Жаккард - самая парадная и дорогая ткань, отличающаяся от других сложными узорами и вплетением золотых нитей. Гобелен - очень практичная и нарядная набивная ткань. Велюр - ворсовая ткань, эффектно смотрится, но быстро изнашивается, поэтому для активного ежедневного использования не годится. К числу популярных обивочных тканей относятся также ламонт и разного рода ягуары и кугуары.

Диван, обитый натуральной кожей - это, несомненно, верх престижа. Используется теллячья, козья и лошадиная (юфть) шкуры. Они должны быть эластичными, одинаковой небольшой толщины, без складок, с равномерным бархатным блеском. Обивка качественной мебели должна легко очищаться. Съемные чехлы выдержат даже машинную стирку. Хорошо очищается ткань, обработанная фторопластом. Пролитая жидкость собирается в капли и не впитывается, а защитная пленка предотвращает появление пятен. Ткани, обработанные фторопластом, служат значительно дольше, они прочны и приятны на ощупь. Со временем фторопласт изнашивается, но защитный слой всегда можно «залатать» с помощью специальных аэрозолей.

Н
Я - веселая
Поиграю с
Но боюсь н
От горяче
Дед Мороз
Встал, сосу
Где вы, вь
Что ж не б
Мороз с бе
С пышным
Как парни
Пляшет в
Лепят все
Мама ище

уш
ЧА
БЕЗ П
пред
ВЕДУЩ
ТАМ
В широ
рытого

Что «лишнее» в каждой группе предметов?



Новогодние гаспушки

Я - веселая Снегурка,
Поиграю с вами в жмурки.
Но боюсь напиться чаю -
От горячего растаю.
Дед Мороз проспал в постели,
Встал, сосульками звеня:
Где вы, вьюги и метели?
Что ж не будите меня?
Мороз с белой бородой,
С пышными усами,
Как парнишка молодой,
Пляшет вместе с нами.
Лепят все снеговика,
Мама ищет Игорька.

Где сыночек мой? Где же он?
Закатали в снежный ком.
В нашем зале шум и смех,
Не смолкает пение.
Наша елка лучше всех!
В этом нет сомнения.
Дети водят хоровод,
Хлопают в ладоши.
Здравствуй, здравствуй,
Новый Год!
Ты такой хороший!
За окном снежинок стая,
Тоже водят хоровод.
Мы встречаем Новый год.

Предновогодняя

ПОРА



Предновогодняя пора - самые чудесные дни года. Вы, наверно, уже украшаете свои дома и готовите новогодние сюрпризы.

В качестве упаковок можно использовать плоские коробки и жестяные банки. Высокие банки обклеиваются цветной бумагой и украшаются

подходящими по цвету полосками.

Если подарок упакован в цветную бумагу, достаточно его украсить красиво завязанной ленточкой (тесьмой, шнурком, кружевом) в цвет бумаги.

Если упаковочная бумага однотонная, то достаточно украсить подарок одной звездой.

Звездами из фольги или соломы можно не только украшать подарки, а и повесить на елку, на окна.

Звезды из фольги:

1. Вырезать из фольги круг по нанесенному контуру, сделать на нем восемь надрезов.

2. Свернуть полоски (на карандаше) и склеить кульки.

3. Наклеить несколько звезд одна на другую и сформировать из них шар.



Новогодняя открытка

1. Лист бумаги сложить пополам.
2. Вырезать елку из бархатной бумаги и наклеить на лицевую часть.
3. Украсить открытку тесьмой (наклеить).
4. Вырезать сердечки из красной бархатной бумаги, проделать в них отверстия. Сделать надпись - «С Новым годом!».
5. Прикрепить сердечки на елке ленточкой.

Звезды из соломы:

1. Пшеничную или овсяную солому замочить на 10-15 минут в горячей воде.
2. Разрезать стебли с одной стороны вдоль, расправить и прогладить утюгом.
3. В зависимости от величины звезды обрезать соломенные пластины по длине и ширине.
4. Положить отдельные пучки соломы крестообразно друг на друга.
5. Связать их крестом, использовать тонкие нитки, закрепить и обрезать.
6. Концы соломин заострить ножницами или раздвоить их на два луча.
7. Несколько звезд можно связать друг с другом и составить из них красивые звезды со множеством лучей.

магазин

"РИКСАН"

ул.Попова, 61. Тел. 33-66-97

ЧАСЫ РАБОТЫ:
С 9 ДО 18 Ч.

БЕЗ ПЕРЕРЫВА И ВЫХОДНЫХ

предлагаем в широком ассортименте

МЕБЕЛЬ
В КРЕДИТ

сроком до 5 лет

ВЕДУЩИХ БЕЛОРУССКИХ, МОСКОВСКИХ, ВОРОНЕЖСКИХ,
ТАМБОВСКИХ, АСТРАХАНСКИХ МЕБЕЛЬНЫХ ФАБРИК



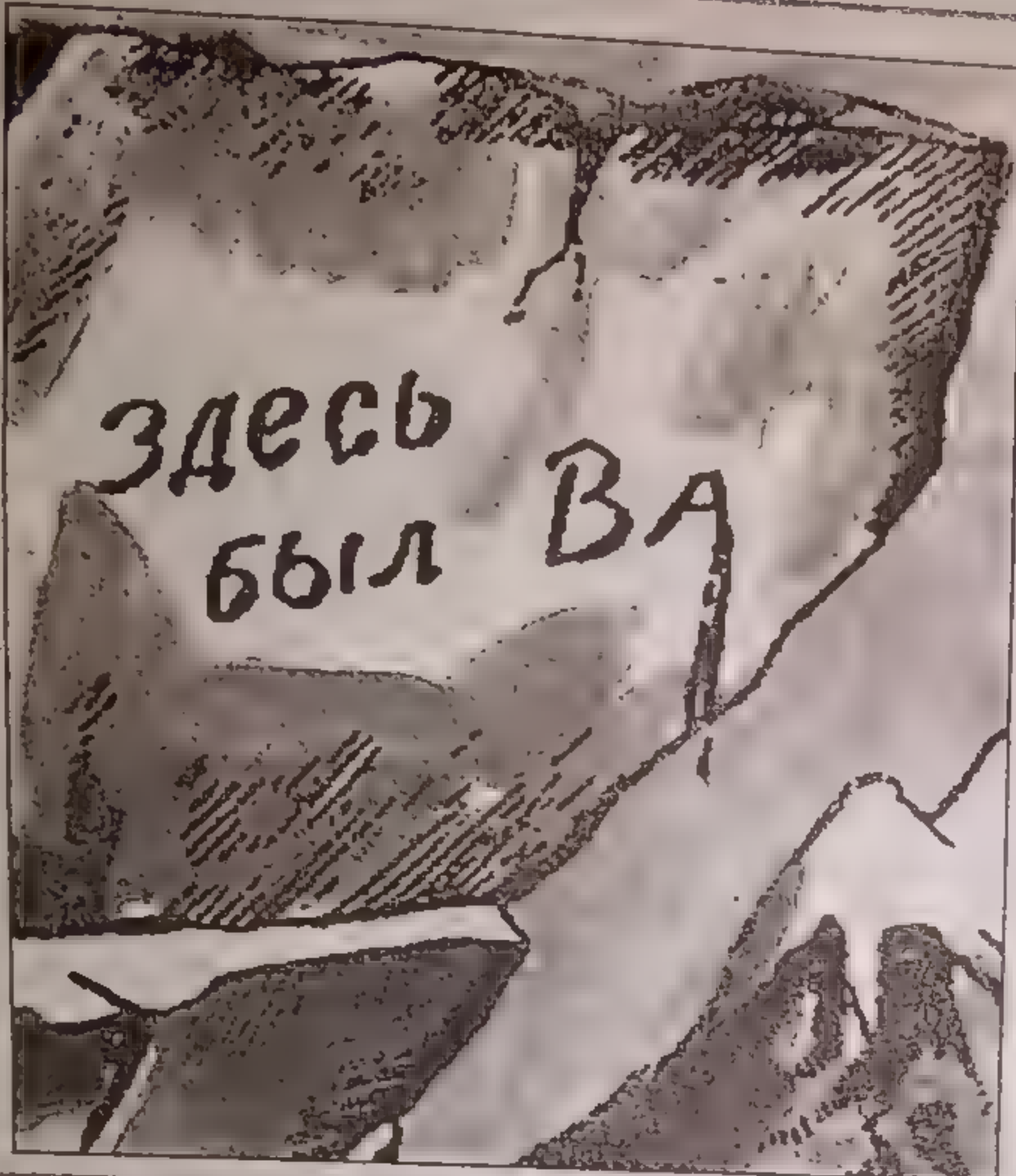
маленькую мебель, диваны,
набор мебели для спальни,
и детские комнаты, наборы для кухни,
наборы для прихожей,
кухонные уголки, столы обеденные,
стулья раскладные, тумбы для аппаратуры,
тумбы для обуви.

В широком ассортименте представлены товары хозяйственно-бытового назначения, товары для детей, игрушки, канцтовары



НЕ МОЖЕТ БЫТЬ

История



Тот, кто смеется последним, возможно не понял шутки. Ошибаться человеку свойственно, но сваливать ошибки на других - еще типичнее.

Если вы помогли другу в беде, он наверняка вспомнит о вас, когда снова окажется в беде.

Тот, кто храпит, засыпает первым.

Если неправильно набрать номер, никогда не будет гудков «занято».

Телефон зазвонит, когда вы находитесь перед входом в квартиру и безуспешно пытаетесь ее открыть.

Продолжительность минуты зависит от того, по какую сторону двери в ванную комнату вы находитесь.

Небьющаяся игрушка полезна для того, чтобы разбивать ею другие.

На грязный пол ребенок ничего не будет разливать или рассыпать.

Грязного белья всегда больше, чем чистого.

Чистота - это что-то из разряда невозможного.

60-ти дневная гарантия означает, что товар развалится на 61-й день.

Если вам понравился костюм, то вашего размера нет.

Если обувь по ноге, то она отвратительно выглядит.

Если товар хорош, его перестают выпускать.

Лекарство - это вещество, которое, будучи введено в крысу, дает научный результат или статью.

Решение сложной задачи поручайте ленивому сотруднику - он найдет более легкий путь.

Усложнять - просто, упрощать - сложно.

Анекдоты

Командир построил роту:

- Так! Сегодня есть наряд! Будес выгружать зерно!

Голос из роты: - Что, опять вилами?

- Зачем вилами, ломами!!!

Товарищ прапорщик, а можно телевизор посмотреть? Можно только не включайте.

Загадка: Зелёное, а нажимаешь кнопку - красное? (Жаба в электронной мясорубке)

Встретились два приятеля. Один другому говорит:

- Слушай, моя жена за рулем - ну прям как молния!

- Что, так быстро ездит?

- Да нет. Каждый раз в дерево

попадает...

- Что такое облысение?

- Это медицинское превращение головы в задницу. Сначала по форме, потом по содержанию.

- Кто такой дипломат?

- Мужчина, способный убедить свою жену, что шуба ее полнит.

Запустили в космос Белку, Стелку и чукчу. Идет переключка:

- Белка.

- Гав.

- Проверь энергосеть.

- Стелка.

- Гав.

- Проверь пульт управления.

- Чукча.

- Гав.

- Не «гав», а «я». Во-первых, на-

корми собак, а во-вторых, ничего не трогай.

Учитель спрашивает маленького Вовочку:

- Твой пиджак из чего сделан?

- Из сукна.

- Верно, а сукно из чего выделяется?

- Из шерсти.

- Молодец! А шерсть кто нам дает?

- Овцы.

- Умница! Значит какое животное дало тебе пиджак?

- Папа.

Идет урок в первом классе. Вовочка усердно тянет руку:

- Марья Ивановна, а у меня могут быть дети?

- Пока нет, - смущенно отвечает

Вишневский

И долго буду тем любезен я, и этим...

Вид из окна - и тот мы проглядели...

Не каждый свитер неразрывно связан...

О, раствори мне хоть немного кофе...

А незнакомок я целую робко...

Как глубоко в полуночном метро...

Нет времени на медленные танцы...

Как тягостно зависеть от звонка...

И вновь я не замечен с Мавзолея...

Как горестно стоять на остановке...

Любимая, июль такой бесснежный...

О дай мне, дай мне, дай мне удлинитель...

О... не греми, любимый, кандалами...

О, не играй так грозно на баяне...

Зашел в читальню, где и был обстрелян...

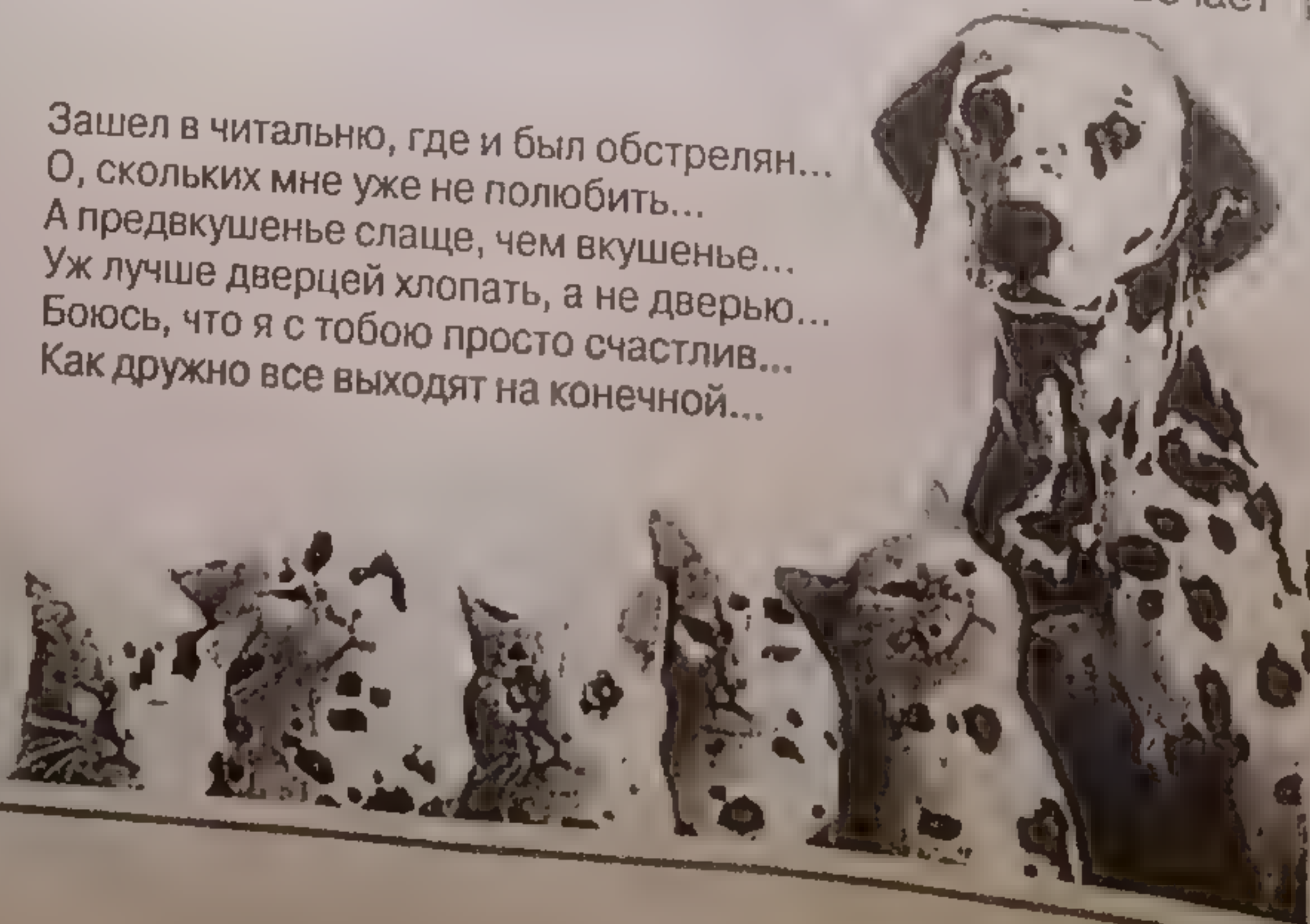
О, скольких мне уже не полюбить...

А предвкушенья слаще, чем вкушенья...

Уж лучше дверцей хлопать, а не дверью...

Боюсь, что я с тобою просто счастлив...

Как дружно все выходят на конечной...



Анекдоты

Поймал новый русский золотую рыбку и говорит: - Золотая рыбка, чего тебе надобно? Так выпьем же за то, чтоб не оказаться на месте этой золотой рыбки.

Две розочки долго брели по пустыни, изнемогая от жары, наконец добрались

до оазиса с тенистой прохладой и серебристым ручьем.

- О, ручей! Позволь нам напиться! - прошептали розочки.

- Ну что же, - сказал ручей, - та из вас, которая позволит мне насладиться ее телом, будет купаться в моих водах столько, сколько пожелает.

Первая розочка отвергла предложение ручья и засохла под палящими лучами солнца.

А вторая розочка не стала испытывать судьбу и отдалась ручью. Напившись, она расцвела и стала еще краше... Так выпьем же за тех, кто пьет и цветет!

Настоящий мужчина - это мужчина, который точно помнит день рождения женщины и никогда не знает, сколько ей лет.

А мужчина, который никогда не помнит дня рождения женщины, но точно знает, сколько ей лет - это ее настоящий муж.

Так поднимем бокалы за настоящих мужчин!

Когда Бог создал зверье, оно быстро наполнило земную твердь, и стало вокруг шумно и весело. Только в небесах да в море было пустынно и тихо. И тогда создал Господь рыб, чтобы плавали в глубинах, и птиц, чтобы парили в вышине.

Так выпьем же за страуса и летучую рыбу, которые бросили вызов Богу.

Маленький енот собирал в лесу хворост. Наконец, с большой вязанкой

топлива, он отправился домой. Мост через речку был старый, скрипучий, енот очень боялся. Осторожно перебирая лапками, он уже подходил к берегу... Случайно глянул вниз.

О, ужас. На него смотрело лохматое чудовище. Енот пригрозил ему палкой, палкой пригрозило ему чудовище. Енот бросился бежать. Вскоре он был вместе с мамой.

- В речке живет страшный зверь, - дрожа, сообщил он матери.

- Малыш, не пугайся так сильно, - утешила его мать. - Знаешь, что? Когда увидишь его снова, попробуй улыбнуться ему.

Енотик снова побежал на мост, собрал все свое мужество и глянул вниз. Чудовище настороженно смотрело на него. Тогда малыш нагнулся пониже и... улыбнулся. И что же? На него смотрело добродушное, милое, веселое существо.

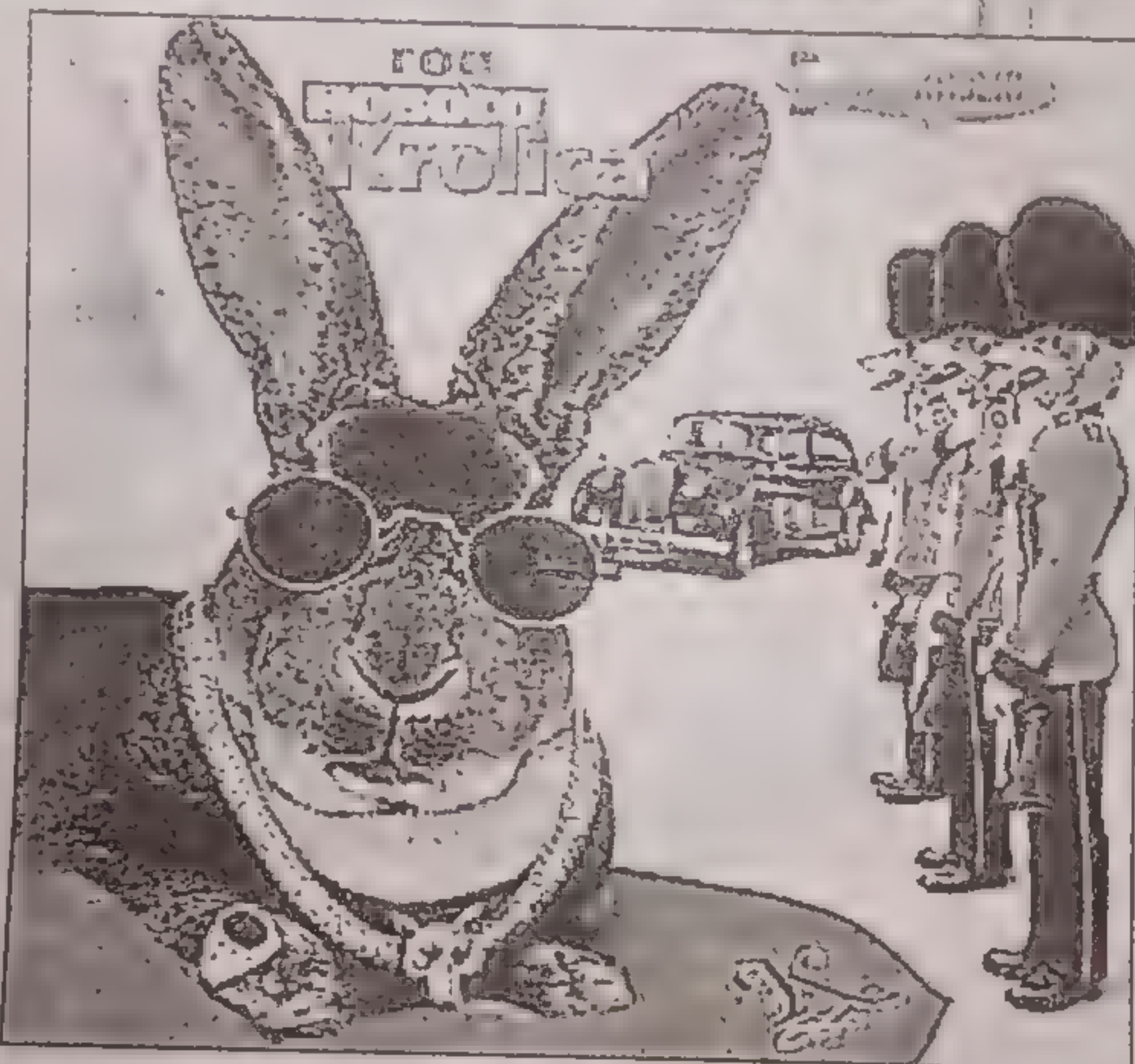
Я поднимаю тост за то, чтобы в критические моменты мы находили в себе мужество улыбнуться.

Спящему товарищу на грудь ложится монета, подогретая над пламенем, не настолько сильно, чтобы обжечься. Наверх дном вверх быстро ставится котелок или кастрюля. Эффект поразительный. Только проснувшийся человек начинает барабанить по дну котелка.

Все гости выходят из комнаты, остаются только организатор игры и двое добровольцев. Гости вызываются в комнату по одному. Первый вошедший видит скульптуру, составленную ведущим из двух добровольцев. Ведущий предлагает ему поменять позу одного (только одного!) из персонажей.

После того, как «скульптор» наприкалывается вдоволь, ему предлагают занять место жертвы. То же повторяется с каждым вошедшим (надо следить, чтобы ни один участник не простаивал больше одного тура). Вышедшие из игры остаются в комнате и, понятное дело, смеются над новыми «скульптурами», а также над прикольными позами. Напоследок можно повторить все трансформации с самого начала и даже снять на видео.

Этот прикол делается зимой! Делаем снежок и перед самым приходом препода лепим на потолок над его столом! Преподаватель приходит, садится, и тут снежок подтаивает и плюхается на..... Ну как рассчитаете! Не советую это делать над каким-нибудь профессором!



Под простыню на матрац сыпятся свежие хлебные крошки, часиков через 2-3 от тепла человека они высыхают, ну а дальше ... всем весело!

У нас газовщики ходят на вызов с чемоданчиками. Выбираем мы коллегу-жертву и в тайне от него плотно утрамбовываем его чемодан сухими листьями. Получив вызов, он хватается свой чемоданчик (с листьями) и убегает. Придя по адресу, как обычно проходит на кухню, ставит чемоданчик на стол и уверенным движением руки открывает Картина получается страшная: по всей кухне разлетаются сухие листья, которые мы ему туда утрамбовали Все подробности «листопада на кухне у клиента» нам передаёт напарник жертвы, который всегда в курсе.

Надписи на авто

ОКА: «Десять минут позора и на даче»

Тойота, наклейка на заднем стекле: «Хочу домой в Японию!»

Довольно потертый М2140: на заднем стекле наклейка «САМ БЫЛ ТАКОЙ»

Здоровенный асфальтовый каток, который за собой трактора таскают. Надпись: «Не обижай малыша»

«Пусть улыбнется едущий за мной!»

Девятка моего бати: на задней полке лежит стандартная табличка - «Не влезай - убьет!»

Фура: сзади «Щаз как тормозну!»

Горбатый запор, на заднем стекле: «Моя другая машина - порш»

Автобус типа ПАЗ: «Шоссе - не космос, водитель - не космонавт»

Старый Икарус. Сзади надпись: «Не обгоняй - обидно».

Надпись сзади: «Может, я и медленно еду, но зато впереди тебя».

Надпись на 2106 пальцем по грязи: «Занос 1.2 м»

Желтая таврия безо всякой надписи сзади, но с мерсовским прицелом впереди.

«Вымойте меня хоть кто-нибудь, а то так и сдохну невымытой».

Танки не моют.

На грязном стекле машины: «УМРУ, НО НЕ ВЫМОЮ!»

«Это не грязь, это загар».

На грузовике-фургоне: «ТАНКИ ГРЯЗИ НЕ БОЯТСЯ!»

Продолжение материала о сортах слив. В газете можно найти много чего интересного о лимоннике, известной всем калине, бузине. Огородникам наверняка будет интересно и о баобах: ка

верняка будет и
но прочитать о бобах: ка
выращивать, ухаживать и
получить два урожая за
зон. С нашей газетой
легко вырастить на уч
экзотическое растени
мию - подорожники в с
номере. Дачнику пред
ся вырастить огурцы в
квартире на подоконн
зайки найдут для себя
ство советов на тем
рой уборки в кварти
же народные сред
тив «Комета» и «Пер

и о многом
в при.
«Родная у

Диванная мод
ству, консервати
нием экстраваг
авторского - с
зайна, диваны
на друга.

Должны
по совме

Диваны, ося
трансформац
нашими соот
зачастую огр
ди требуют
к каждой пя
не можно н
но - при н
дополните;
спальное !

Ну, а ес
вана - еж
при его
мание у
механиз
вило, ч
долше
пробл
лее р
«раск
«кни:
же ч
бен
цис
цуз
- к
на
си
к
г
↓



СВЕТ МОЙ, ЗЕРКАЛЬЦЕ



О чем рассказывают
НОСТРИ



Ноготь - это роговая пластинка, которая лежит на ногтевом ложе и растет из ногтевого корня. Корень ногтя находится под ногтевым валиком. В корне и ложе много кровеносных сосудов и нервных окончаний. Поэтому ногти очень чувствительны, за исключением свободного края, который не связан с ложем и может быть безболезненно срезан.

Уздорового человека ногти розовые, блестящие, гладкие и полностью соответствуют форме пальца. На больших и указательных пальцах имеются белесоватые полулунные образования - ногтевые луночки. У пожилых людей в ногтевой пластинке появляются иногда поверхностные продольные борозды и полосы.

Нормальная толщина ногтя - 0,3 миллиметра, ширина - от 10 до 17 миллиметров, длина - в среднем 10-15 миллиметров.

Ноготь растет со скоростью около 0,1 миллиметра в сутки и полностью возобновляется от корня до свободного края, как правило, за 170 дней.

У молодых ногти растут быстрее, чем у пожилых, у мужчин быстрее, чем у женщин. Летом быстрее, чем зимой.

При кожных заболеваниях-

ях, таких как чешуйчатый лишай и нейродермит, рост ногтей замедляется. Медленнее растут они и при заболеваниях внутренних органов. Некоторые болезни сопровождаются патологическими изменениями ногтей.

Например, отслойка ногтя, расщепление его пластинки, образование на нем дугообразных линий (бороздки Бо) или различных точек могут свидетельствовать о воспалительных и инфекционных заболеваниях, об отравлении мышьяком или ртутью, гипопита-

минозе, а также нарушении функции желез внутренней секреции. Эти же признаки характерны и для такого кожного заболевания, как чешуйчатый лишай (псориаз), при котором на ногтевой пластинке нередко появляются точечные углубления - «симптом наперстка». Ноготь в этом случае нередко полностью отслаивается от своего ложа и отпадает. На его месте вырастает новый ноготь. У больных чешуйчатым лишаем и экземой постепенно изменяется цвет ногтей, они теряют блеск, утолщаются, затвер-

девают. Усиленное срого-
вление и утолщение ногтей
наблюдается и при грибо-
вых заболеваниях. Внача-
ле на свободном крае иги в
углах ногтевой пластинки со
стороны ногтевого ложа по-
являются мелкие желтова-
тые, коричневатые или се-
роватые точки или полосы.
Затем весь ноготь медленно
утолщается, крошится, в
нем образуются ниши. По-
верхность ногтя теряет
блеск, деформируется, ста-
новится шершавой.

Изменение цвета ногтей (дисхромия) объясняется разными причинами. Цвет ногтей может измениться при сахарном диабете, болезни Аддисона, а также во время беременности, после тяжелых операций, при изменении содержания минералов в крови (особенно железа), а также при заболеваниях сердца и печени. Например, у страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями крови ногти нередко приобретают синеватый оттенок.

А вот периодически появляющиеся белые полосы или пятна на ногтях (лейконихия) - не повод для волнений. Ногти «цветут» обычно после различных местных травм (ушиба, небрежно сделанного маникюра).

О наличии тех или иных заболеваний нередко свидетельствуют уменьшение размеров и изменение формы ногтей. При хронической пневмонии, эмфиземе, бронхоэктазах ногти нередко приобретают форму часового стекла утолщаются и закругляются концевые фаланги пальцев («барабанные палочки»), а центральная часть ногтя резко изгибается.

Изменения ногтей могут быть следствием поражения периферических нервов, некоторых нервных болезней. При этом уменьшаются их размеры (микроонизия), изменяется толщина, а также рельеф, цвет и форма ногтевой пластинки.

В заключение - об очень распространенной патологии ногтей больших пальцев ног: вырастающем и кривом ногте. Причина вырастающего ногтя - неумение обрезать ногти на ногах (их следует срезать только по прямой линии, не удаляя уголки), а причина кривого ногтя (онихогрифоза) - деформация стопы, травмы и воспаление ногтевого ложа, сосудистые заболевания ног.

К. Бранта
визажист-косметолог

Кто из нас хотя бы раз в жизни не путал работу с любовью? Несмотря на то, что из-за любви к милому коллеге можно остаться без работы. Психологи настоятельно рекомендуют избегать флирта с человеком, который может повлиять на вашу карьеру. Но где, как не на работе, чаще всего встречаешь привлекательных мужчин?

«Играть с огнем всегда опасно, - говорит Андрей (29 лет, холост). - Это игра для сильных. Если боишься обжечься, то лучше не начинать». Но, как известно, женщины переносят боль намного лучше мужчин.

Анжела (25): О таком мужчине я мечтала всю свою жизнь. Разве это грех, если мы работаем вместе?

Анжела пришла на новую работу и влюбилась с первого взгляда. Избранник хорош собой, сексуален, внимателен и, главное, - свободен. Они целыми днями флиртуют по Интернету, ходят вместе обедать. Анжела с нетерпением ждет, когда же он пригласит ее провести вместе вечер: по ее ощущениям, им самое время продвинуться в отношениях дальше. Все, что не развивается, угасает: «Я не могу больше ждать. Должна ли я сама ему намекнуть?».

Ян (27, женат): Женщина всегда ждет от отношений чего-то большего. Мужчины могут отчаянно флиртовать, но когда дело дойдет до «дела», предпочитают дать деру. Мужчина наслаждается красотой игры и если встречает понимание - это поднимает его тонус, улучшает самочувствие. Но стоит отношениям перейти в серьезное русло, как люди начинают переигрывать и уже не ведут себя естественно. Появляются какие-то непредвиденные приемчики, партнер вводит свои, не всегда понятные правила игры, в известной мере обусловленные страхом.

Появляется интерес к тому, как другая сторона провела вчерашний вечер, какими были прежние любовные отношения, начинается зондаж, уже не имеющий никакой связи с легким, скрашивающим



Служебный роман: за и против

будни флиртом.

Мужчины боятся этой фазы, они чувствуют, что процесс выходит из-под контроля, а это не сулит ничего хорошего. Я знаю многих мужчин, которые обрывают отношения именно на этом этапе.

Что бы я посоветовал женщинам? Когда первый этап игры заканчивается, надо сделать паузу. Это как бы контрольное время. Если партнер собирается сыграть и второй тайм, он сам даст об этом знать. Если же нет, отнеситесь к этому просто как к поражению в спорте.

Ольга (30): Не думаю, что кто-то идет на работу с мыслью найти себе мужа. Но когда отношения возникают, они уже неподвластны твоей воле. Проработав вместе с Игорем около двух лет, Ольга и не помышляла о нем как о потенциальном спутнике жизни. Но получилось все очень просто: «Мы работали в одной большой комнате. У большинства из нас не было семьи. На работу обычно собирались к полудню и засиживались до глу-

бокой ночи. Вместе ходили и развлекаться».

Однажды, когда настала пора идти обедать, случилось так, что компанию Ольге составил только Игорь. На улице он предложил вместо привычной кафешки заглянуть куда-нибудь в более солидное заведение.

Ольге всегда нравилось дурачиться с Игорем, но и только. Теперь же изысканный интерьер ресторана настроил их на более серьезный лад. После обеда коллеги пошли в кино, однако и после расставаться не захотелось. Взяли бутылку шампанского и направились к морю, прогуляться. «На следующий день он заявился ко мне с набитой продуктовой сумкой, предложил сварганить что-нибудь вкусненькое, да так у меня и остался».

Ольга уже полгода как была свободна, да и у Игоря прежние отношения недавно закончились. О безумной любви, конечно, речи не шло, просто они решили пожить вместе. Ольгане чувствует, чтобы общая работа как-то мешала или способствовала совместной жизни. Да,

они работают в одном помещении, но задачи у них все же разные, друг от друга они не зависят.

Ольга уже полгода как была свободна, да и у Игоря прежние отношения недавно закончились. О безумной любви, конечно, речи не шло, просто они решили пожить вместе. Ольга не чувствует, чтобы общая работа как-то мешала или способствовала совместной жизни. Да, они работают в одном помещении, но задачи у них все же разные, друг от друга они не зависят.

Ян: Я знаю людей, которые живут и работают вместе, во всем дополняя друг друга, и все у них отлично ладится. Но случается, что совместная работа превращается в подобие циркового трюка и требует очень хорошего взаимопонимания. У меня, например, из этого ничего не вышло. Если ты не сильная натура, то личная жизнь вторгается в работу. И наоборот. Исчезает объективность, ты уже не смеешь критиковать коллегу-партнера, поскольку знаешь, насколько болезненно это будет воспринято. А когда романтические отношения с коллегой прекращаются, то уходит и та часть информации, которой он владел. Пробел придется заполнять самому, а это не всегда удается...



БЕСЕДКА

Кажется, что некоторым женщинам просто Богом дано привлекать к себе мужчин, даже не прилагая к этому совершенно никаких усилий. Вы можете встретить их на любой вечеринке, в общественном месте. Они не обязательно красивы. Они даже не обладают фигурой, которая заставляет оглядываться прохожих на улице. Но мужчины вьются вокруг них, как мотыльки вокруг пламени свечи, ухаживают за ними и обращаются с ними, как с королевами.

Делта

сердечные

Секреты твоей соперницы



Возможно, у вас никогда и не возникало желания стать похожей на них. Может быть, вы предпочитаете более спокойную, уравновешенную жизнь и более стабильные отношения с вашим партнером или партнерами. Но задумывались ли вы хоть раз, какими качествами обладают эти женщины? Что позволяет им быть в центре мужского внимания?

Не хотели бы и вы обладать хотя бы некоторыми из этих качеств, даже если вы побережете их только для своего мужчины и больше ни для кого? Приглядитесь к женщинам, которые магнетически привлекают мужчин: вы заметите, что большинство из них обладают вполне определенным набором качеств. Вы можете воспитать подобные качества и в себе, чтобы стать более привлекательной для мужчин вообще и для своего мужа или любовника в частности.

Вы будете также в состоянии составить конкуренцию любой женщине, которой вздумается строить глазки вашему мужчине, потому что тот будет уверен: в вас он найдет гораздо больше, чем в ней. Безусловно, абсолютной гарантии в сфере сексуальных отношений нет и быть не может. Любовь зла. Наступает время, когда вы больше не желаете поддерживать отношения с мужчиной, однако вы должны быть уверены в том, что если вам хочется, чтобы отношения продолжались, они будут продолжаться.

Одним из самых важных качеств является чувство уверенности в себе, в способности увлечь и восхищать своего спутника, удержать его, независимо от того, сколько привлекательных женщин его окружают.

Обладание такой уверенностью не имеет ничего общего с настойчивостью, громогласностью, стремлением главенствовать и даже флиртом. Речь идет о тихой, спокойной уверенности и осознании своего «я», своей ценности как личности, уверенности в себе как в прекрасной сексуальной партнерше, которую не может превзойти ни одна из знакомых вам женщин. Что такое есть у Лиз Тейлор, чего нет у вас? Вы считаете, что Бо Дерек в постели лучше вас? Может ли Дэрил Ханнах удовлетворить вашего мужа лучше вас?

Вы знаете, каковы будут ответы - «Ничего», «нет» и «нет». Вы привлекательная женщина. У вас все «есть»... за исключением того, что вы не очень уверены себя чувствуете и не до конца используете свой внутренний потенциал.

Откуда я знаю, что вы используете свой внутрен-

ний потенциал не полностью? Потому что очень немногие женщины смогли добиться этого, даже те, вокруг которых роятся мужчины. В сексуальном плане любая женщина может пойти гораздо дальше, чем она сама думает.

Очень сложно определить, насколько вы состоялись как женщина, особенно если лишены доступа к сексуальной литературе и фильмам, а ваш муж постоянно говорит, что он совершенно удовлетворен вами такой, какая вы есть. Но что может случиться, если он вдруг встретит женщину с такими блестящими сексуальными данными, что по сравнению с ней вы будете выглядеть, как прошлогодняя модель?

Я вновь и вновь обращаюсь к женщинам... Не судите о своем сексуальном потенциале по заверениям своего супруга, что он полностью удовлетворен существующим положением дел. Вы всегда должны стремиться к тому, чтобы быть еще более восхитительной, всегда готовой попробовать новые способы, всегда быть на шаг впереди. Тогда шансы, что ваш супруг устанет от вас, будут минимальными.

Здесь вы встретите еще много новых предложений о том, как улучшить вашу интимную жизнь и расширить сексуальные горизонты. Но уверенность начинается не с нового способа полового сношения, а с вас самих.

Лучший способ повысить вашу уверенность в своей сексуальности - это внимательно посмотреть на себя в зеркало. Вы счастливы от того, что видите в нем? Возможно, сейчас середина дня, и вы одеты в обыкновенную домашнюю одежду. Но ухоженно ли вы выглядите? Есть ли на вас косметика? Духи? А в каком состоянии ваши ногти?

Спросите себя: если сейчас в вашей жизни появится новый мужчина, будет ли он считать вас привлекательной именно в том виде, в котором вы сейчас сидите перед зеркалом? Если вы можете не лукавя ответить «да» на этот вопрос, если вы чувствуете, что красиво одеты, то вы уже сделали очень важный шаг на пути к уверенности в своей сексуальности.

Волосы должны всегда быть чистыми и хорошо уложенными, кожа чистой и хорошо тонированной, а ногти обработанными.

Если ты всегда уверена, что твоя одежда чиста, свежа и хорошо отглажена, то ты будешь в десять раз увереннее.

Андрей Савельев, психолог

**ПРОДАЕТСЯ МЕБЕЛЬ -
ДИВАНЫ, СТЕНКИ, ПРИХОЖИЕ И Т.Д.**

**ЦЕНЫ НИЖЕ
магазинных**

Обращаться по тел. 24-81-90

ОВЕН

(21.03-20.04)

У вас появится возможность для максимально успешной реализации задуманного. Вероятно неоднозначная ситуация на работе и во взаимоотношениях с деловыми партнерами. Вам придется принимать ответственные решения, сначала подумайте, а только потом решительно действуйте, чтобы не допустить ошибок. Ситуации недели принесут неповторимые, а порой даже удивительные события.

ТЕЛЕЦ

(21.04-20.05)

Постарайтесь сосредоточиться на самом главном, тогда мелкие неприятности не помешают осуществлению ваших целей.

Вероятно, вас могут ожидать некоторые испытания и трудности, которые придется преодолевать на пути к достижению честолюбивых целей.

К тому же уровень притязания в карьере может не учитывать текущих возможностей.

БЛИЗНЕЦЫ

(22.05-21.06)

На вас может обрушиться масса забот и невеселья когда успевших накопиться дел. У вас появится шанс добиться более влиятельного положения или закрепить свои достижения. Изобретательность и личная активность будет способствовать поездкам с познавательной целью, расширению кругозора или сферы влияния. Постарайтесь не увлекаться самокритикой, не видя ничего вокруг, вы можете огорчить упреками любимого человека.

РАК

(22.06-23.07)

Не позволяйте злоупотреблять вашей добросовестностью. Во-первых, их много, а вы - один, а во-вторых, всем вы все равно не угодите, так на вас еще и обидятся. У вас появится шанс проявить свои способности в работе по призванию или в свободной творческой деятельности. Ваша проницательность будет способствовать деловому или профессиональному успеху.

ЛЕВ

(24.07-23.08)

Постарайтесь не перегружать себя на работе, лучше сделать меньше по объему, но более качественно. Обстоятельства недели склоняют к успеху в интеллектуальном труде и общественной деятельности. Первая половина недели подходит для завершения работ и исправления недоделок в любой сфере, в любых вопросах и делах. Вы можете достичь цели благодаря поддержке друзей и сослуживцев.

ДЕВА

(24.08-23.09)

На этой неделе необходимо продумать стратегию ваших будущих действий. Реален шанс воплощения в жизнь ранее задуманного в карьере и социуме. Успех вполне возможен, но в первой половине недели не следует начинать новых действий. Помощь друзей или обращение к начальству может не достичь цели, к тому же следует избегать своих иллюзий и слишком заманчивых предложений.

ГОРОСКОП

С 18 ДЕКАБРЯ
ПО 25 ДЕКАБРЯ

**ВЕСЫ**

(24.09-23.10)

Отодвиньте суету и прислушайтесь к своей интуиции, вам важно почувствовать, что события, происходящие с вами, развиваются в нужном направлении. Жизнь преподнесет на этой неделе массу подарков в виде легких непринужденных контактов, разнообразных встреч по интересам и интересных поездок. Вы можете удачно использовать полезные связи.

СКОРПИОН

(24.10-22.11)

Постарайтесь не отказываться в помощи людям, которые к вам обращаются. Вы способны умело привлечь внимание окружающих, сочетая оптимизм и гибкость в поведении. Совершая очередной подвиг, не забудьте хоть иногда поинтересоваться окружающим миром. В общении с деловыми партнерами вам понадобятся такие качества, как терпение, уступчивость и умение реально оценивать ситуацию.

СТРЕЛЕЦ

(23.11-21.12)

Хорошая неделя для реализации самых смелых стремлений, вам будет необходимо такое качество, как целеустремленность. Настраивайтесь на достижение целей и преодоление трудностей. Будьте внимательны к поступающей информации, возможны неточности и искажения, никакого доверия слухам и непроверенным сообщениям. Благоприятная неделя для людей творческих профессий.

КОЗЕРОГ

(22.12-20.01)

Неделя интересной информации, которая расширит ваши возможности. Вы можете достичь успеха в карьере, связанной с потребностью в самовыражении и эмоциональными переживаниями. Своей активностью вы способствуете изменениям в жизни. Ваша профессиональная деятельность на этой неделе может быть связана с поездками, встречами, общением.

ВОДОЛЕЙ

(21.01-19.02)

В первой половине недели вам придется справиться с делом, которое под силу только вам, что досадно, ибо не даст вам ни малейшего шанса сплавить эту работу на кого-нибудь другого. В понедельник и вторник займитесь привычной, налаженной работой. Неприятности могут произойти от случайных знакомых, и все это может закончиться не слишком воодушевляющим контактом с официальными лицами.

РЫБЫ

(20.02-20.03)

Вы можете порадовать себя и окружающих реализацией своих в высшей степени достойных реализаций, чтобы не сказать талантливых, замыслов. Осторожность и мудрость очень пригодятся вам в понедельник, когда придется разруливать некий конфликт. Только неосознанное беспокойство или недоверие к деловым партнерам может помешать использовать благоприятные возможности недели.



Шутки от Фоменко

- ☺ Сахар и соль - белая смерть, лес и вода - зеленые друзья.
- ☺ Сбылась мечта патриота.
- ☺ Сделать женщину счастливой очень легко, только очень дорого.
- ☺ Село у нас огромное - четыре вытрезвителя.
- ☺ Семь раз отпей - один раз отъешь.
- ☺ Серп и молот - коси и забивай.
- ☺ Скажите, вы в мультфильмах не снимались?
- ☺ Скажите, у вас в роду беременные были?
- ☺ Скажу отцу, чтоб впредь предохранялся.
- ☺ Сказала «НЕТ» и головой кивнула.
- ☺ Склероз вылечить нельзя, зато про него можно забыть.
- ☺ Сколько водки не бери, все равно два раза бегать.
- ☺ Сколько волка не корми, а имей сто рублей.
- ☺ Сколько Лен - столько Зин.
- ☺ Скоро в Госдуме «Яблоку» будет негде упасть, а Жириновскому сесть.
- ☺ Смех без причины - признак незаконченного высшего образования.
- ☺ Смешные деньги - это все-таки рубли.
- ☺ Снятие похмельного синдрома материалом заказчика.
- ☺ Со зрением плохо, денег не вижу.

Сканворд

Мини-шар		Кума Патрикеевна		Картонная рамка	Церковная аксиома		Вдающаяся в море суша	Деталь поршня	Болезнь уха
...концерт				"Закон что ..."					
Культура для сакэ				Вост. ветер				В нем растет рис	
Предвестник страха						...чёрные			
Друг Маугли				Модель		Араб. титул			
Китайская династия	Натур. напоя	Ден. ед. Ирана				Маргарин вкуснее масла			Быдло
		Товарищество, проф. общность		Стрельбище				Летняя обувь	
					Пол с латыни	Ларец для се. мощей			
Испытание добродетели		Ден. ед. Японии				Великий кормчий			
Преступная полит. группировка						Довоенный ТУ			
Партия рядовой	Поводок для рыбы					Шляпный войлок			Условия сделки
				Добрая волшебница		Страхотрос			
ГИБДД	Лагуна, лиман				Дерева с церковью				
			Вероятно						
Явно не тетя					Квартет - 1				



ОТВЕТ НА СКАНВОРД ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА

	У			А			Р		П
Ф	Р	У	К	Т		Ш	И	Л	О
	Ю		Л	А	М	П	А		В
	К	Р	И	С		И		Г	О
			М		П	О	Х	О	Д
О		Ш	А	М	А	Н		Л	
П	А	К	Т		М		Н	О	С
Т		В		А	П	С	И	Д	А
	М	А	Г	М	А		Щ		Н
П	Ы	Л		О		Р	И	С	
	Ш		И	Н	Д	Е	Й	К	А
	И	К	С		Ы			А	Р
И		К		Ш	П	А	Л	А	
З		Т	У	Ф	Л	И		Я	К
О	П	У	С		О	М	А	Р	

«Семейные страницы» (до 30 октября «Саранский Курьер») - издание ООО «Издательский центр «Согласие».
 Учредитель: ООО «Издательский центр «Согласие».
 Главный редактор В.А. Бадаев.
 Выпускающий редактор Наталья Кочеткова.
 Набор, компьютерная верстка - компьютерный центр ИЦ «СОГЛАСИЕ».
 Адрес редакции: 430010, г. Саранск, ул. Большевикская, 60, оф. 904.
 Редакция: 8342-24-81-90
 E-mail: soglasie@moris.ru, soglasie_m@mail.ru
 Компьютерный центр: 8342-24-45-46.

Отдел распространения и рекламы:
 8342-24-81-90.
 Газета зарегистрирована Приволжским территориальным управлением Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №18-0553 от 25.09.2001.
 Газета отпечатана в Ковылкинской типографии:
 431350, г. Ковылкино, ул. Пролетарская, 26.
 Заказ № 4096
 Тираж 999
 Подписано в печать: по графику - 10.00, фактически - 10.00.
 Подписной индекс: 62587.